

Aqua cross training Lundi 18 mai à la piscine de Beaublanc

La Ville de Limoges teste une nouvelle activité à la piscine de Beaublanc en organisant une séance d'Aqua cross training, le lundi 18 mai de 18h30 à 19h15.

Inspiré du Cross Training, l'Aqua cross training est un entraînement complet qui offre de multiples possibilités d'amélioration de sa condition physique et de renforcement musculaire.

Il s'organise sous forme d'une séance de 45 minutes décomposée en différents ateliers afin de solliciter tous les muscles du corps en optimisant les temps de récupération.

Pour participer à cette séance, il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique et de savoir nager le crawl.

Aqua Cross Training

Lundi 18 mai, de 18h30 à 19h15 à la piscine de Beaublanc

4,20 € pour les habitants de Limoges

6,10 € pour les habitants hors Limoges

Sur réservation en caisse (limité à 20 personnes)

Renseignements auprès des maîtres nageurs sauveteurs
au 05 55 38 50 83

