

Pour la rentrée, une nouvelle activité à l'Aquacentre

L'Aquacentre, centre aquatique de la Communauté d'Agglomération Pornic agglo Pays de Retz, propose à partir du 11 septembre 2023 une nouvelle activité : l'aqua cross training.

Qu'est-ce que l'Aqua cross training ?

L'Aqua cross training est une méthode de développement cardio-respiratoire et musculaire complète et intensive. Les entraînements « full body » combinent : du renforcement musculaire, hors et dans l'eau, au poids de corps et avec petit matériel (élastique, wall ball, corde à sauter, etc.) ; avec au fur et à mesure de l'année une augmentation de l'intensité des séances ; des déplacements et des exercices aquatiques. Des circuits avec kettlebells pourront également être introduits à terme.

Quand ?

Les cours ont lieu **chaque semaine à partir du 11 septembre, le mardi de 20h à 20h45**. Ils s'adressent à des personnes ayant une bonne condition physique.

Comment s'inscrire ?

Comme l'ensemble des activités proposées à l'Aquacentre, l'aqua cross training est accessible **sur réservation** via :

- le site dédié aquacentre.pornicagglo.fr
- par téléphone au 02 40 82 32 33
- ou en se rendant directement à l'accueil.

Une séance coûte 12,5 €.

Il est également possible d'acquérir une carte d'accès (carte 10 séances à 112 €, carte 25 séances à 227 € et carte annuelle à 273 € avec jour et horaire fixes).

Deux semaines pour découvrir des activités à 2,5 €

Du 18 au 30 septembre 2023, l'Aquacentre organise des semaines découverte permettant de tester une activité au choix au prix de 2,5 € parmi : aqua bien-être, aquapalm, aquagym, aquafitness, aqua training, aqua cross training...

L'opportunité de tester et pourquoi pas adopter la nouvelle activité de la rentrée !

