

Section : AQUABIKE – **1 seule activité aquatique par adhérent**

Public : 16 ans et plus

Adapté aux nageurs

Période / Lieu / Horaires :

- Le vendredi de 12h30 à 13h00 hors vacances scolaires et jours fériés
- Complexe Nautique de la Source
Rue de Beaumarchais
45100 ORLEANS la Source

Date de démarrage de la section & et fin de la section :

- Le mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 26 juin 2024

Description des activités proposées :

Enchaînement de séries variées très rythmées. Après un échauffement, vous pédalez avec un rythme intense et alternez les positions (assise, debout...). Retour au calme, étirements et relaxation.

Tenue et matériel à prévoir :

- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Serviette

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: maitre-nageur sauveteur de la Mairie d'Orléans