



Club Nautique Tournesol Chasseneuil

AQUABIKE



Savez-vous **qu'une séance de 45 minutes seulement vous permet de dépenser environ 500 calories** ? Vous dépensez 12 fois plus d'énergie en pédalant dans l'eau que lors d'une balade traditionnelle en vélo.

Au final, l'aquabiking permet de combiner trois bienfaits : activité physique, presso thérapie, et drainage lymphatique grâce à l'eau !!

Séance de 45 minutes. Voir détail au dos ;

Type d'adhésion :

- **Adhésion avec natation :** 1 séance : **8 €**
12 séances : **90 €**
- **Adhésion sans natation :** 1 séance : **9 €**
12 séances : **100 €**

Mode de règlement :

- Espèces,
- Chèque libellé au nom du CNTC,
- Coupon sport ou chèques vacances ANCV jusqu'au 28 Février 2019
-

RENSEIGNEMENTS :

- Mail : cntc16@gmail.com
- Tel : **PENISSON Josiane, 06 73 90 42 91**
- Site : <https://cntchasseneuil.sportsregions.fr/>

INSCRIPTION : aquabyke.cntc16@gmail.com

ANNULATION : prévenir au minimum 24heures avant.

JOUR	HORAIRES
LUNDI	12H15 -13H ou 13h05 – 13h50
MARDI	12H15 - 13H ou 13h05 – 13h50
MERCREDI	11H50 - 12H35
JEUDI	17h – 17h 45 ou 17h 45 – 18h 30 ou 18h 30 – 19h 15 ou 19h 15-20h
SAMEDI	12H - 12H45

