

Vous aimez le fitness ? Vous aimez l'eau ? Vous allez adorer l'Aquafit Night le 21 octobre prochain à la piscine municipale Aqualuna.

La ville de Lunel vous propose un nouveau rendez-vous le 21 octobre prochain. Dès 20h, les maître-nageurs vous attendent pour participer à la première Aquafit Night ! Le concept est simple : deux types d'activités vous sont proposées dans les bassins de la piscine, de 20h à 22h.

Dans le grand bassin, les nageurs proposeront des enchaînements composés d'exercices de mouvements de renforcement musculaire combinés avec des distances de natation à parcourir. 3 blocs de 10 minutes seront ainsi à réaliser avec 2 intervalles de récupération de 5 minutes : temps total de l'intervention 40 minutes. Deux départs seront ainsi donnés : le premier à 20h, puis le second à 21h. En parallèle, dans le bassin ludique, le public pourra suivre 4 séances d'aqua tonic d'une durée 30 minutes.

Modalités

Pour les personnes intéressées, il suffit de s'inscrire auprès de l'accueil de la piscine ou bien par téléphone (04 67 87 83 30). On vous demande de préciser vos noms et prénoms, votre heure d'arrivée et à quelle activité vous désirez participer. Les inscriptions sont ouvertes et se déroulent jusqu'au 21 octobre prochain à 12h. Ensuite il sera trop tard pour participer. Une participation de 2 € est demandée le jour de la manifestation.

L'ESSENTIEL :

Aquafit Night

Vendredi 21 octobre 2022

Piscine municipale Aqualuna

À partir de 20h

Participation de 2 €

Attention ! Nombre de places limité

Inscriptions à l'accueil de la piscine et par téléphone avant le vendredi 21 octobre prochain.,

Renseignements : ☎ 04 67 87 83 30 (Accueil de la piscine Aqualuna)

