

Centre nautique : deux nouvelles activités

avenue des Sports, Ferney-Voltaire

Le centre nautique de Ferney-Voltaire propose deux nouvelles activités depuis le mois de janvier : l'aquacross training, et l'aquagym en grand bassin. Ces deux disciplines sont accessibles à toutes et tous dès 16 ans, et encadrées par un Édicateur sportif diplômé d'État.

L'aquacross training

L'aquacross training est une discipline aquatique combinant plusieurs activités physiques dans l'eau. Il s'agit d'un entraînement croisé, mêlant des exercices issus de l'aquagym, de l'aquabike et parfois d'autres sports comme le running aquatique en ateliers.

Cette activité sollicite l'ensemble du corps. Elle s'adresse à tous, car son intensité peut être adaptée.

L'eau permettant une réduction des impacts, l'aquacross training est idéal pour la rééducation ou pour renforcer son corps sans traumatismes. Elle permet l'amélioration de sa condition physique, un renforcement musculaire et cardiovasculaire, un travail sur la posture et la souplesse, la prévention des blessures et la récupération.

Pour qui ? Tout public
à partir de 16 ans.

Quand ? Tous les
jeudis, de 19h30 à
20h15.

Durée : 45 minutes.





**FERNEY
VOLTAIRE**

Communiqué de presse Ville de Ferney-Voltaire

L'aquagym en grand bassin

L'aquagym en grand bassin est une discipline avec ou sans matériel de flottaison qui reprend des mouvements de l'aquagym en petit bassin, mais en grande profondeur.

Cette activité est idéale pour celles et ceux qui souhaitent renforcer leur corps, développer leurs capacités physiques, pulmonaires, et cardiovasculaires. Travailler sans aucun appui au sol garantit un effort efficace et en douceur. L'aquagym grand bain combine fitness aquatique et bien-être.

Pour qui ? Tout public à partir de 16 ans.

Quand ? Tous les vendredis, de 13h30 à 14h15.

Durée : 45 minutes.



Réservations

Réservations au 04 50 40 78 73 ou sur la billetterie en ligne du centre nautique ici : <https://billetterie.centre-nautique.ferney-voltaire.fr>

Renseignements pour le public

Centre nautique municipal
Avenue des Sports
01210 Ferney-Voltaire
centre.nautique@ferney-voltaire.fr
04 50 40 78 73

Contact presse :

Aline Dussably-Morel
Chargée de communication
04 50 40 18 75
aline.dussably@ferney-voltaire.fr