



AQUA TRAINING
UNE NOUVELLE VISION DU FITNESS AQUATIQUE

L'AQUABIKE ARRIVE A GENEVE

Depuis 20 ans, Aquatraining développe le fitness aquatique à Genève, dans tous les quartiers avec plus de cinquante cours par semaine.

Dès le 21 janvier 2012, nous vous proposerons une nouvelle activité
« **l'aquabike** » soit du vélo dans l'eau.

Mais pourquoi vouloir pédaler dans l'eau ?

- ❖ L'aquabike est ludique et dynamique,
- ❖ il est champion toutes catégories pour brûler les graisses.
- ❖ Grâce à l'effet auto-massant de l'eau, il permet d'éliminer efficacement la cellulite,
- ❖ il gère un travail musculaire et cardiovasculaire intense,
- ❖ tout en garantissant aucun traumatisme articulaire, dans l'eau nous ne faisons plus que dix pour cent de notre poids.

Nous vous invitons à venir essayer nos vélos 21 janvier 2012, à la piscine des Avanchets-Jura de 9h30 à 12h00 toutes les 30 min (cours d'essai de 20 min).

Attention l'inscription est obligatoire

Puis dès le **28 janvier** cours à 9h15, 10h15 et 11h15
Inscription obligatoire

sebastien@aquatraining ou Viviane 079.277.85



Viviane et Sébastien