

31.12.2014

Binic - Étables - Saint-Quay-Portrieux - Lan

## Binic

# Encore plus d'aquabike à l'espace aqualudique Goëlys

### Pourquoi ? Comment ?

Que l'on soit sportif ou non, et même si l'on ne sait pas nager, une solution existe pour se refaire une santé après les excès des fêtes de fin d'année, une solution à la fois ludique et efficace : l'aquabike !

### C'est quoi l'aquabike ?

Tout simplement du vélo dans l'eau. Dans l'eau, pour un même effort, le cœur et les articulations sont nettement moins sollicités que sur la terre ferme. Comme toute activité physique, l'aquabike permet d'augmenter la capacité cardiorespiratoire, tout en tonifiant les muscles. Le plus : le mouvement des jambes dans l'eau produit un hydromassage qui permet notamment de lutter efficacement contre la cellulite...

### Que propose Goëlys ?

À compter du 5 janvier, Goëlys propose 13 créneaux supplémentaires de location d'aquabikes, ce qui porte son offre à 50 créneaux par semaine en période scolaire. Le plus : ces nouveaux créneaux auront lieu en même temps que les cours d'aquagym du midi et du soir, ce qui permettra aux participants de pratiquer l'aquabike pendant 45 minutes tout en profitant de l'ambiance musicale des cours d'aquagym. En revanche, la baignade ne sera pas possible avant ou après la location. Les ta-



Devant l'espace aqualudique Goëlys, Loïc Raoult, président de la communauté de communes, Claire Satie, Goëlys, et Hugues Lesage, adjoint intercommunautaire en charge du sport.

rifs restent identiques, soit 8 € le créneau et 72,70 € l'abonnement de 10 séances.

### Quels sont les nouveaux créneaux d'aquabike ?

Durée : 45 minutes. Lundi : 19 h 10 et 20 h. Mardi : 12 h et 12 h 30. Mercredi : 9 h 55, 12 h 10, 13 h et 19 h 10.

Jeudi : 12 h, 12 h 50 et 19 h 10. Vendredi : 13 h. Samedi : 12 h 05.

### Des réservations en ligne

L'espace aqualudique intercommunal Goëlys ne cesse de progresser et d'innover. Pour preuve, la possibilité donnée aux abonnés de Goëlys de gérer et de réserver leur acti-

tivité directement depuis leur PC ou leur Smartphone. Une nouveauté qui sera mise en place au cours du premier trimestre 2015.

Goëlys, rue Pierre-de-Coubertin renseignements et inscriptions au 02 96 69 20 10.