

L'aquagym fait des adeptes !



L'aquagym fait des adeptes !

Depuis le 10 juillet, les adeptes de l'aquagym ont retrouvé avec plaisir les cours de Frédéric Sabadie les lundis, mercredis et vendredis de 20 h à 21 h.

Frédéric Sabadie est maintenant bien connu des Vicois puisqu'en plus de sa fonction de maître nageur l'été, il est aussi ASVP (agent de surveillance de la voie publique).

Sa réputation l'a précédé et les cours dispensés dans le petit bassin sont déjà bien remplis.



Il est d'ailleurs obligatoire de s'inscrire sur le registre ou en appelant au 06 29 47 56 32 car le nombre de places est limité à 25.

En effet, Frédéric fonctionne en ateliers : les participants sont répartis en groupes de 4 ou 5 personnes et tournent sur quatre ou cinq ateliers : aquabike, steps, frites, smileys et sans matériel.

Sur chaque atelier, 3 exercices différents sont proposés sur une musique stimulante et sous les encouragements du coach !

Deux circuits complets sont effectués pour terminer par quelques minutes d'étirements.



A noter que ces cours sont gratuits, il suffit de s'acquitter de l'entrée à la piscine.

Réservation au 06 29 47 56 32



Crédit photos : François MACE