

SAISSAC

Piscine intercommunale de la Montagne Noire

Nouvelle saison, nouvelle activité ! Les activités de la piscine intercommunale, située à Cuxac-Cabardès, reprennent à partir du lundi 3 octobre. Et cette nouvelle saison 2016-2017 promet d'être dynamique ! Pour apprendre à nager ou vous perfectionner, vous trouverez toujours les cours adaptés comme le préapprentissage, l'apprentissage et le perfectionnement pour enfants ou adultes. L'aquadé-tente permet de prendre confiance ou pour les nageurs qui attendent un moment de détente...

Enfin à l'aquagym et l'aquas-tep s'ajoute l'aquabike ! Cette

nouvelle activité permet de travailler le cardio. Ce cours collectif pratiqué sur des vélos dans l'eau vous aide à muscler vos jambes et renforcer vos abdos et votre colonne vertébrale. Inscriptions du lundi 5 au vendredi 16 septembre de 10 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 18 h 30 à la piscine intercommunale de la Montagne Noire.

Renseignements et dossier d'inscription téléchargeable sur le site : www.cdcmontagne-noire.fr, tél. 04 68 26 50 90 ; mail : piscine@cdcmontagne-noire.fr.

Nouveau Facebook : <http://www.face>