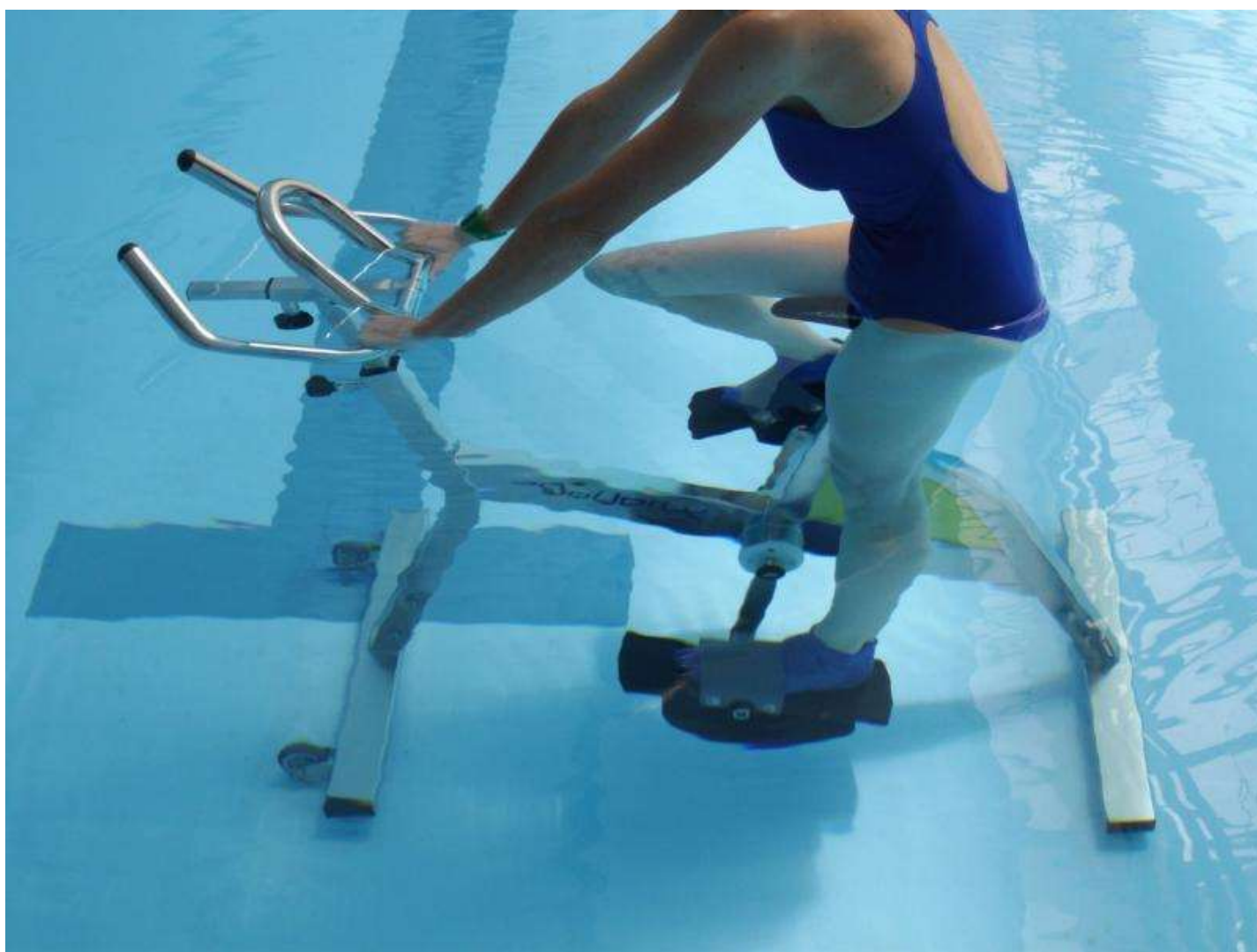




SAISSAC

## **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'aquadétente permet de prendre confiance ou pour les nageurs qui attendent un moment de détente...

Enfin à l'aquagym et l'aquastep 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](http://www.cdcmontagne noire.fr); tél. 04 68 26 50 90 ; mail : [piscine@cdcmontagnenoire.fr](mailto:piscine@cdcmontagnenoire.fr).

Nouveau Facebook : [http ://www.face](http://www.face)