

Aquasports, ambassadeur du sport bien-être



► Rejoignez la section adultes running et swimrun.

L'association Aquasports propose des activités d'initiation ou de perfectionnement destinées aux ados et adultes. Les spécificités du milieu aquatique offrent de nombreux avantages au bénéfice du pratiquant. La natation étant un sport porté, elle est vivement recommandée pour améliorer ses capacités respiratoires et lutter contre la prise de poids tout en préservant ses articulations. Aquasports diversifie encore un peu plus ses activités avec la section adultes running et swimrun. Un programme d'activités à la carte avec des séances de course à pied, de natation mais aussi

de renforcement musculaire. Des sorties de jogging aquatique et nage en eau libre seront aussi proposées dans la saison. L'ensemble des activités s'inscrit dans un cadre de bien-être et de convivialité accessible à tous. Le groupe whatsapp permettra à chacun de se retrouver pour partager son activité sportive. Aquasports propose des permanences de renseignements à l'espace Aquasud, **du 10 au 14 septembre** de 17 h 30 à 19 h (sauf mercredi, de 16 h à 18 h).

► Renseignements sur le site www.aquasportsaintcyprien.fr ou mail aquasports66750@gmail.com