

L'union

CHAMPAGNE ARDENNE PICARDIE

 **L'Ardennais** 

Publié sur *L'Union* (<http://www.lunion.presse.fr>)

[Accueil](#) > Villers-Cotterêts / Gym volontaire Pédaler dans l'eau pour s'affiner

Villers-Cotterêts / Gym volontaire Pédaler dans l'eau pour s'affiner

Par *Anonyme*

Créé le 11/11/2012 11:00

Le Gymnaste cotterézien, association sportive de Villers-Cotterêts, a acquis pour la saison 2012-2013 six vélos aquatiques ou aquabike, avec l'aide de la communauté de communes. Les séances ont lieu aux mêmes heures que les cours de gymnastique aquatique.

Le point fort de l'aquabiking pour la silhouette, c'est que le retour veineux est favorisé sans douleur. Il permet de renforcer le réseau veineux et lymphatique et de lutter efficacement contre la rétention d'eau et la cellulite.

Le fait de pédaler en milieu aquatique provoque un mouvement de l'eau qui masse vos fesses, vos mollets, vos cuisses et le bas de votre ventre. Plus on bouge, plus le massage est efficace.

En groupe, l'aquabiking est hyperdynamisant. « Les séances se font en musique et puis de voir les autres pédaler, ça motive ! » Une séance d'aquabiking est rythmée par différentes positions, des accélérations, des étirements...

Face au succès rencontré par cette nouvelle activité, un créneau supplémentaire va s'ouvrir, à partir du 15 novembre. Consciente de l'impact bénéfique du sport sur la santé, la commune de Villers-Cotterêts a donné son accord pour mettre la piscine communale à la disposition du Gymnaste cotterézien pour deux séances supplémentaires d'aquabike, le jeudi, de 19 h 45 à 20 h 10, puis de 20 h 15 à 20 h 45.

Réservations au 03.23.72.52.27, uniquement les mardis et vendredis, de 12 à 13 heures.

Pour toute information, prendre contact avec Martine Pigoni, présidente de l'association, au 06.82.94.37.74 ou encore le site Internet : gymnastique-villers-cotterets.e-monsite.com/ ^[1]

Photos / vidéos

Auteur :

Légende : Dans l'eau, à vélo !

Visuel 1:



URL source: <http://www.lunion.presse.fr/article/autres-actus/villers-cotterets-gym-volontaire-pedaler-dans-leau-pour-saffiner>

Liens:

[1] <http://gymnastique-villers-cotterets.e-monsite.com/>