

Nouveau
ESSAI GRATUIT



TERRAQUA

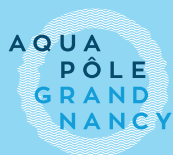
LE PLEIN D'ACTIVITÉS EN UNE SÉANCE !

EXTÉRIEUR / INTÉRIEUR

Piscine du Lido

Tous les vendredis de 15h20 à 16h40

Tarifs : PASS FORME 10, 20 ou 30 cours



métropole
GrandNancy

Plus d'informations sur www.grandnancy.eu
et à l'accueil des établissements.

NOUVEAU

UNE OFFRE UNIQUE COMBINANT EXERCICES EN EXTÉRIEUR ET EN INTÉRIEUR

La piscine du Lido vous propose une nouvelle activité « hybride »
pour entretenir votre forme :

- ➔ une sortie en extérieur sur les Rives de Meurthe (25 minutes)
Marche active avec bâtons • renforcement musculaire • exercices d'assouplissement et d'équilibre • cardio
- ➔ suivie d'une activité Aquaforme à la piscine du Lido (25 minutes)
Aquagym • aquatonic • aquabike • aquadétente

**Cours animés par un éducateur sportif.
Programme individualisé possible.**

INSCRIPTIONS

RENSEIGNEMENTS À L'ACCUEIL DE LA PISCINE DU LIDO



DIRECTION DES SPORTS, LOISIRS ET GRANDS ÉVÉNEMENTS
22-24, VIADUC KENNEDY À NANCY • TÉL : 03.54.50.21.50