

### "Sport, tonique et détente" à la piscine Sirénia

C'est bientôt les vacances de la Toussaint, Benoit, maître-nageur à la piscine Sirénia (île du Rhin à Vogelgrun) propose des activités "sport, tonique et détente" **du 26 octobre au 4 novembre 2009**. C'est l'occasion de se jeter à l'eau ! Avec ou sans inscription, les séances proposées permettent d'ouvrir des créneaux supplémentaires d'animations à tous ceux qui n'ont pas pu s'inscrire aux animations trimestrielles et à toutes les personnes qui souhaitent pratiquer une activité aquatique.

**Activités proposées :**

- Aquagym (exercice de musculation douce),
  - Aquatonic (exercice de musculation fort et cardio training)
  - Stretching (exercice d'assouplissement et d'étirement).
- Toutes les animations se font en musique.

**Durée d'une séance :**

- 55 minutes

**Les séances sont programmées :**

- les lundis 26 octobre et 2 novembre de 19h à 20h et de 20h à 21h
- les mercredi 28 octobre et 4 novembre de 19h à 20h

**Public :**

Ouvert aux personnes de plus de 18 ans  
Du débutant au pratiquant

**Tarif :**

6,65 € par séance et par personne

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire dès maintenant en se rendant directement à la piscine.

**Renseignements au 03 89 72 55 65 ou [caisse.sirenia@paysdebrisach.fr](mailto:caisse.sirenia@paysdebrisach.fr)**

**Contact médias :**

Natacha Durieux - chargée de communication  
Tél : 03 89 72 14 99 - E-mail : [natacha.durieux@paysdebrisach.fr](mailto:natacha.durieux@paysdebrisach.fr)