

# ENFIN UN SPORT ADAPTÉ À TOUS

## *avec Aqua by*



Rendez-vous au coeur du 3<sup>e</sup> et du 11<sup>e</sup> arrondissement, chez Aqua by, pour découvrir les plus grands bassins de Paris dédiés exclusivement à l'aquabiking. Pratiquer dans l'eau, ce sport permet une remise en forme tout en douceur.

### L'AQUABIKE POUR TOUS

Encadrées par des coachs professionnels et diplômés, les séances d'aquabiking sont données **à toute heure de la journée, du lundi au dimanche**. L'aquabiking est LE sport **recommandé par les kinésithérapeutes** pour soigner certaines pathologies. Il n'y a aucune contracture musculaire, et aucun choc articulaire dans la pratique de l'aquabike. Au contraire, l'une des nombreuses vertus de l'eau est de **soulager les articulations**. C'est pour cette raison que tous les sports d'aquafitness sont indiqués pour lutter contre les problèmes de rhumatisme et de circulation sanguine. L'aquacycling est également recommandé pour **diminuer le stress et l'hypertension**. Ce sport est même conseillé pour retrouver le sommeil !



### DE L'AQUABIKE, MAIS PAS QUE

Aqua by c'est également une réelle expérience bien-être incomparable. En effet un **hammam et un sauna** sont disponibles après chaque séance pour les adhérents et apportent tous deux des bienfaits. Le premier **élimine les bactéries et permet de resserrer les pores de la peau**, tandis que le second **diminue la raideur des articulations, chasse les toxines et favorise une bonne circulation sanguine**.

Alors on se jette à l'eau ?

**Première séance à 20€**

Réservation sur [Aqua-by.com](http://Aqua-by.com)

**Du lundi au vendredi**

8h - 14h et 16h - 22h

**Du samedi au dimanche**

10h - 19h

**Studio Bastille**

21 rue du Fbg St Antoine, 75011

**Studio Charonne**

4 rue Jules Vallès, 75011

**Studio Réaumur**

82 rue ND de Nazareth, 75003

### CONTACT PRESSE

**Margot SOUBIRAN**

[margot@aqua-by.com](mailto:margot@aqua-by.com)

06.79.14.28.34