

# RCA Aubange SPORT

**Adultes**  
**2021-2022**

**Rentrée Sportive le 15 Septembre 2021**

## Bodyweight

Entretien musculaire basé sur le poids du corps et adapté à tous, quel que soit votre niveau sportif et votre morphologie. Exercices avec sangle de suspension, swiss-ball, sans matériel,... toujours adaptables selon vos capacités. A partir de 16 ans. Sessions de 12 cours (3 sessions durant l'année).

En journée : le lundi de 10h à 11h, le mercredi de 10h30 à 11h30 et le vendredi de 10h à 11h.

En soirée : le mercredi de 19h45 à 20h45 et le vendredi de 18h30 à 19h30.

50€ pour la session



## Marche - Marche Nordique

Promenade aux alentours d'Aubange de +/- 1h40 encadrée par un moniteur. Rendez-vous à 9h15 (sites différents) tous les mardis pour une marche avec ou sans bâtons et tous les jeudis pour la marche nordique. 30€ la carte pour 11 marches.

Contact 0493.56.68.42 - [marchenordique@aubange.be](mailto:marchenordique@aubange.be)



## Spinning

Pédaler en groupe au rythme de la musique. Accessible à tous, des plus débutants aux plus expérimentés. Bienfaits de l'Indoor-Cycling : travail cardio-vasculaire - renforcement des muscles des jambes, des abdos-fessiers, dépense énergétique importante (brûler des graisses) - impacts modérés sur les articulations.

Séance de +/- 1 heure au centre sportif de Clémarais (Aubange).

Les mardis à 12h15 - 14h30 - 17h00 et 18h30. Les Jeudis à 12h15. 50€ la session de 10 séances.

Contact 0493.56.68.42 [indoor-cycling@aubange.be](mailto:indoor-cycling@aubange.be)



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

**Renseignements & inscriptions**

[cslsport@aubange.be](mailto:cslsport@aubange.be)

Tel.: 063/38 60 58

