

AQUALAC

CIRCUIT HYDROX à Aqualac

🕒 19h30 à 21h00

📅 AJOUTER À MON CALENDRIER ([HTTPS://GRAND-LAC.FR/INFORMATION/AGENDA/CIRCUIT-HYROX-A-AQUALAC-59533/CALENDAR.ICS](https://grand-lac.fr/information/agenda/circuit-hydrox-a-aqualac-59533/calendar.ics))



LE CIRCUIT HYDROX D'AQUALAC

Oublie la course à pied, ici on nage !

Dans le bassin olympique de 50m d'Aqualac,, les participants enchaînent 16 stations (8 exercices différents), en alternant efforts au sol et longueurs de nage, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Contrairement à une compétition Hydrox classique, chaque exercice se déroule sur un temps donné (1 min d'effort / 15 sec pour changer de poste).

Au programme

Battle ropes, wall ball, v-sit, assault bike, rameur, burpees et fentes alternées – 4 participants maximum par station (2 dans l'eau, 2 sur le bord).

Infos de l'évènement

➤ Aix-les-Bains à la piscine AQUALAC, 18 Avenue Daniel Ropes, 73100 Aix-les-Bains

➤ Le vendredi 18 septembre de 19h30 à 21h

<https://grand-lac.fr/information/agenda/circuit-hydrox-a-aqualac-59533?>

- > Le vendredi 10 septembre de 19h30 à 21h
- > Annonce + Echauffement : 19h30 – 19h45
- > Circuit HYDROX : 19h45 – 20h45
- > **Prix : 15€ par personne – Places limitées (62)**
- > Temps : 1 min d'activité / 15 secs de récupération (transition entre les différentes stations)
- > Durée totale de l'activité : entre 45 min et 1h
- > **Repli intempéries** : en cas de mauvais temps, l'évènement aura lieu dans le bassin de 25m
- > **Partenaire** : Atom Fit Club (Crossfit, Hyrox, Pilates, Renfo)



Inscriptions : au 04 79 61 48 80, ou via l'application HEITZFIT 4 ici ! (<https://app.heitzfit.com/#/home>)



GRAND LAC
COMMUNAUTÉ D'AGGL
OMÉRATION

1500 Boulevard Lepic
73100 Aix-les-Bains

Afin de vous proposer des vidéos, des boutons de partage, des contenus remontés des réseaux sociaux et d'élaborer des statistiques de fréquentation, nous sommes susceptibles de déposer des cookies tiers sur votre machine. Cela ne peut se faire qu'en obtenant, au préalable, votre consentement pour chacun de ces cookies.