



► Fonquerne : des sports aquatiques, mais pas que !

Le centre Raoul Fonquerne n'est pas seulement balnéaire. Il vous propose également une salle de musculation et nombreux cours de fitness.

Avec son nouveau bassin de compétition de 50 x 25 m, le Centre Balnéaire Raoul Fonquerne s'est ouvert à la pratique de sports de haut niveau tout en offrant aux habitants du territoire un complexe de loisirs à la fois récréatif, ludique et distrayant. Mais saviez-vous que ce superbe écrin avait en son sein, une salle de musculation et une salle de Fitness modernes et à destination de tous ?

Située entre les deux bassins, avec une vue imprenable sur le bassin olympique Laurent Vidal, la salle de musculation permet la pratique de la musculation pour tous les niveaux, avec des appareils modernes et faciles d'utilisation. Que vous soyez débutant, pratiquant occasionnel, sportif confirmé ou professionnel, un espace vous sera proposé selon vos capacités et vos attentes.

Avec ou sans l'apport du personnel du Centre, spécialisé, formé à l'apprentissage de la musculation et de l'activité sportive, vous aurez un accès libre du lundi au samedi de 10h30 à 20h pour parfaire et développer vos capacités physiques. Vous pourrez également vous inscrire aux séances de cours collectifs, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 10h30 à 11h45.

Pour les adeptes du Fitness, le centre Fonquerne propose également, des cours collectifs, annuels ou à la séance, du lundi au samedi de 9h45 à 19h30. Durant les différents créneaux, il vous sera proposé des cours de stretching pour le développement de la souplesse, du Pilates qui permet l'amélioration de la posture et l'équilibrage musculaire, la Barre à terre, le CAF pour la tonification des cuisses/abdos/fessiers, le Body zen pour la détente musculaire, le Cardio latino (entraînement cardiovasculaire), la Gym équilibre pour la prévention des chutes, le Swiss ball, le Hiit (entraînement fractionné de haute intensité) et enfin le Total body qui permet de muscler toutes les parties du corps.

Quelques exemples de formules pour la musculation :

- Cours collectifs trimestriels : 106€
- Entrée libre à la séance : 9€
- Entrée libre abonnement mensuel : 52€
- Entrée libre abonnement annuel : 320€

Quelques exemples de formules pour le Fitness :

- Cours collectifs annuels : 238€
- Cours collectif à la séance : 9€
- Cours collectifs, carte de 10 : 62€

Le plus : toutes les formules vous donnent un accès illimité à la piscine ! Que ce soit pour le bassin intérieur de 25 mètres ou pour le bassin extérieur de 50 mètres, Laurent Vidal.

Ce qui vous permettra dans un premier temps de parfaire votre condition physique et dans un second temps de faire des économies. En effet, en prenant en compte que l'abonnement annuel pour l'accès aux bassins est de 204€, l'accès libre à la salle de musculation revient à moins de 10€ par mois !

Pour plus de détails et d'informations sur toutes les formules que le Centre propose, les agents de Sète agglomération méditerranéenne sont à votre disposition sur place au Centre Balnéaire Raoul Fonquerne - 1 chemin des Poules d'Eau à Sète, par téléphone au 04.99.04.76.50 ou par mail, piscine.fonquerne@agglropole.fr