

## Communauté de Communes Retz-en-Valois : l'aquatraining, une activité toujours d'actu !

*Depuis 2019, la piscine intercommunale de la Communauté de Communes Retz-en-Valois (CCRV) vous propose des séances d'Aquatraining. Une activité aux multiples bienfaits !*

### Un parcours unique dans la région Hauts-de-France

Encadré par les maîtres-nageurs sauveteurs formés à cette pratique, l'aquatraining permet de favoriser la circulation sanguine mais aussi de réduire le stress, retrouver un sommeil réparateur le tout en brûlant des calories. Autre avantage : il s'agit d'un parcours unique dans la région Hauts-de-France.

La CCRV propose au sein de sa piscine intercommunale cinq séances de 45 minutes par semaine. Cette pratique est réservée aux personnes majeures sachant nager.

### Les horaires :

|               | Matin/Midi                    | Soir        |
|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Lundi</b>  | 12h15 à 13h                   | 19h à 19h45 |
| <b>Jeudi</b>  | 12h15 à 13h                   |             |
| <b>Samedi</b> | 9h45 à 10h30<br>10h45 à 11h30 |             |

### Les tarifs :

- 1 séance : 10.50 €
- 10 séances : 96.60 €

### Informations complémentaires :

**Adresse :** Rue Alfred Juneaux, 02600 Villers-Cotterêts

**Renseignements et réservations :** [reservation.piscine@retzenvalois.fr](mailto:reservation.piscine@retzenvalois.fr) – 03 23 72 52 27

### La Communauté de Communes Retz-en-Valois c'est :

- 54 communes
- 28 935 habitants
- 10 vice-présidents, 10 membres de Bureau, 82 conseillers communautaires
- près de 100 agents impliqués
- une localisation proche des grands pôles que sont Roissy-Charles de Gaulle à 40 minutes, Reims et Paris à 1h, Amiens à 1h25 et Lille à 1h50.