
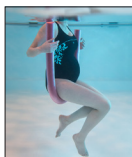


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike			11h45 - 12h30 Aquabike		Structure gonflable Sur bassin de 25m de 14h15 à 17h30 A partir de 6 ans Sachant nager  VILLE D'HYÈRES LES PALMIERS
12h30 - 13h15 Aqua sculpt	12h30 - 13h15 Aquabike		12h15 - 13h00 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquatonic		
Structure gonflable sur bassin de 25m : de 15h00 à 18h00						
17h15 - 18h00 Aqua gym	17h15 - 18h00 Aquabike		17h30 - 18h15 Circuit training	17h15 - 18h00 Aquabike		
18h15 - 19h00 Circuit training		18h15 - 19h00 Circuit training				
19h00 - 19h45 Aquabike			18h45 - 19h30 Aquabike			

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



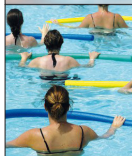
Future Maman

○○○○○ ♥♥♥♥♥

8 pers. max

A partir du 4^{ème} mois de grossesse. Bénéfice : relaxation, entretien des muscles. Prise de conscience de l'organisme en évolution. Moment privilégié de communication entre la maman et le futur bébé. Travail sur la respiration.

RETOUR À LA RENTRÉE



Aquagym

●○○○○ ♥♥♥♥♥

15 pers. max

Gymnastique se pratiquant dans l'eau. Un cours rythmé ludique amenant un travail cardio, de gainage, de coordination, de mémoire. Dans une ambiance musicale. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de douleurs post-sport.



Aquasculpt

●●●●○ ♥♥♥♥♥

14 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des hydrotones (haltères aquatiques) et à des hydroboots (bottes plus ou moins remplies d'eau), le cours promet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.

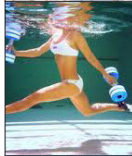


Aquabike

●●○○○ ♥♥♥♥♥

15 pers. max

Vélo immergé jusqu'aux épaules. Effets directs sur la silhouette. Développe l'endurance cardio-vasculaire et améliore les capacités respiratoires. Participe au drainage lymphatique, raffermi les cuisses et les fessiers.



Aquatonic

●●●●○ ♥♥♥♥♥

12 pers. max

Cours d'aquagym en musique de forte intensité. Ce cours permet de développer l'endurance, la résistance à l'effort et le cardio. Il permet d'affiner et de sculpter sa silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.



Circuit training

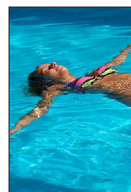
●●●●○ ♥♥♥♥♥

12 pers. max

100% sensations musculaires. Activité sous forme d'ateliers, avec des exercices aquatiques et différents supports (trampoline, chaise romaine, élastique, tapis de course, bike...). Toutes les parties du corps sont sollicitées.

- ●○○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥♥+ : niveau cardio



Aquaphobie

5 pers. max

Apprendre à apprivoiser l'eau à son rythme par l'enseignement des techniques de respiration, de nage sur le ventre et de flottaison. Maîtriser et combattre la peur de l'eau, arriver à mettre la tête sous l'eau, ne pas paniquer lorsqu'on se retrouve dans un endroit où on n'a pas pied.



Jardin Aquatique

20 enfants max

Permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évoluer en autonomie et de découvrir l'apprentissage des différentes nages. Réservé aux enfants nés entre décembre 2013 et mars 2017. Présence d'un parent obligatoire.



Ecole Municipale

15 enfants max

Les cours portent sur l'apprentissage des nages (brasse et dos) et l'amélioration des techniques acquises. Réservé aux enfants nés en 2010, 2011 et 2012.

INFOS PRATIQUES

Tarifs activités adultes (entrée au complexe aquatique incluse) :

1 séance : 12€ 10 séances : 98€ 20 séances : 174€ 30 séances : 225€

Tarifs Jardin Aquatique : 6€ la séance (droit d'accès aux bassins tarif famille 1 adulte + 1 enfant). Fiche d'inscription disponible durant la 1^{ère} semaine de septembre (photo, certificat médical, photocopie du carnet de vaccinations). Pas de cours durant les vacances scolaires.

Tarifs École Municipale : Gratuit. Fiche d'inscription disponible durant la 1^{ère} semaine de septembre (photo, autorisation parentale, certificat médical, attestation d'assurance). Pas de cours durant les vacances scolaires.