

PLANNING DES ACTIVITÉS

(PÉRIODE JUILLET / AOÛT 2022)

JUILLET						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Aquasculpt	12h30 - 13h15 Aquatonic petit bain	12h30 - 13h15 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquatonic petit bain		Structure gonflable Sur bassin de 25m TOUS LES JOURS de 14h15 à 17h45 A partir de 6 ans Sachant nager
18h15 - 19h00 Circuit training	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquatrampo	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquatrampo		
AOÛT						
12h30 - 13h15 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Aquatrampo	12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Aquatonic petit bain		
18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquasculpt	18h15 - 19h00 Aquatonic petit bain	18h15 - 19h00 Circuit training	18h15 - 19h00 Aquatrampo		

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

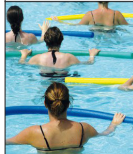


Aquatrampo



13 pers. max

Sauter en rythme et en musique, rien de tel pour renforcer les muscles, tonifier les jambes et affiner la silhouette. Cette activité permet également de travailler le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.



Aquagym



15 pers. max

Gymnastique se pratiquant dans l'eau. Un cours rythmé ludique amenant un travail d'endurance, de gainage, de coordination, de mémoire. Permet également de travailler la motricité et la coordination. 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.

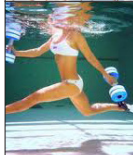


Aquabike



18 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 petit bain



25 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 la silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.



Circuit training



16 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

Apprendre à apprivoiser l'eau à travers l'enseignement des techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Permet de combattre sa peur de l'eau, de se sentir à l'aise sous l'eau, ne pas paniquer lorsqu'on se retrouve dans un endroit où on n'a pas pied.

REPRISE EN SEPTEMBRE



Aquatonic grande profondeur

15 pers. max



⚠ Il est indispensable de savoir nager.
Cours d'aquagym en eau profonde de forte intensité. Permet de développer l'endurance, la résistance à l'effort et le cardio. Il permet d'affiner et de sculpter la silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.

REPRISE EN SEPTEMBRE

AUTRES ACTIVITÉS

Cours collectifs et leçons individuelles, du lundi au vendredi.
Renseignements au 04.94.00.46.10.

Inscriptions auprès de l'accueil du complexe aquatique.

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS EN LIGNE



Scannez avec votre smartphone pour accéder au site de vente en ligne