
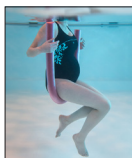


Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		Dimanche
9h15 - 10h30 Future maman						9h00 - 9h40 Jardin aquatique	9h00 - 9h45 Ecole Municipale	<p>Structure gonflable</p> <p>Sur bassin de 25m</p> <p>de 14h15 à 17h30</p> <p>A partir de 6 ans Sachant nager</p>  <p>VILLE D'HYÈRES LES PALMIERS</p>
						9h40 - 10h20 Jardin aquatique	9h45 - 10h30 Ecole Municipale	
		11h15 - 12h00 Aquaphobie			11h15 - 12h00 Aquaphobie	10h20 - 11h00 Jardin aquatique	10h30 - 11h15 Ecole Municipale	
11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike			11h45 - 12h30 Aquabike	11h00 - 11h40 Jardin aquatique		
12h30 - 13h15 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquasculpt	12h30 - 13h15 Aquabike		12h15 - 13h00 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquasculpt			
12h45 - 13h30 Aquatraining				13h00 - 13h45 Aquabike				
15h15 - 16h00 Aquagym				15h15 - 16h00 Aquagym	15h15 - 16h00 Aquagym			
		15h15 - 16h00 Aquagym						
17h15 - 18h00 Aquagym		17h15 - 18h00 Activités différentes		17h15 - 18h00 Circuit training	17h15 - 18h00 Aquabike			
18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Circuit training		18h15 - 19h00 Circuit training	18h00 - 18h45 Circuit training	18h15 - 19h00 Circuit training			
18h45 - 19h30 Aquabike				18h45 - 19h30 Aquabike				

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

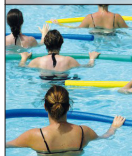


Future Maman

○○○○ ♥♥♥♥

8 pers. max

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



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.

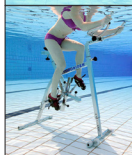


Aquatraining

●●○○ ♥♥♥♥

15 pers. max

Une activité rythmée et complète, dynamique en milieu aquatique. Un impact sur tout le corps qui favorise un travail cardiovasculaire et une amélioration de la condition physique. Dans une ambiance musicale.



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.



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.



Circuit training

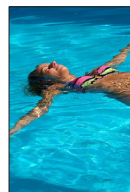
●●●○ ♥♥♥♥

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, d'immersion et de flottaison. Maîtriser et combattre sa 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.

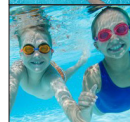


Jardin Aquatique

20 enfants max

Permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évoluer en autonomie et de se préparer à l'apprentissage des différentes nages.

Réservé aux enfants nés entre décembre 2012 et mars 2016. 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 2009, 2010 et 2011.

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 : 5,80€ 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.

Bonnets obligatoires. Shorts bermudas interdits. Casiers-consignes : pièce de 1€.

Av. Ambroise Thomas - 04 94 00 46 10 - www.hyeres.fr