

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 - 10h00 Future Maman						9h00- 9h40 Accoutumance aquatique	<b>Structure Gonflable</b>  Sur bassin de 25m  de 15h15 à 17h45  A partir de 6 ans Sachant nager   <b>VILLE D'HYÈRES</b> LES PALMIERS
			9h30 - 10h15 École Municipale			9h40 - 10h20 Accoutumance	
			10h15 - 11h00 École Municipale			10h05 - 10h50 Aquagym	
			11h00 - 11h45 École Municipale			10h20 - 11h00 Accoutumance	
11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike	11h00 - 11h45 Accoutumance	
12h30 - 13h15 Aquasculpt	12h30-13h15 Aquapalmes	12h30 - 13h15 Aquatrampo		12h30 - 13h15 Aquasculpt	12h30 - 13h15 Aquatonic Grande Profondeur		
	16h15 - 17h00 Aquagym			15h15 - 16h00 Aquagym	15h15 - 16h00 Aquagym		
17h15 - 18h00 Aquagym	17h15 - 18h00 Aquabike			17h15 - 18h00 Aquatonic petite profondeur	17h15 - 18h00 Circuit Training		
18h05 - 18h50 Préparation aux examens				18h05 - 18h50 Préparation aux examens	18h15 - 19h00 Aquatrampo		
18h15 - 19h00 Aquabike		18h15 - 19h00 Circuit Training		18h30 - 19h15 Aquabike			
				19h15 - 20h00 Aquabike			

# DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

- ●○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥+ : niveau cardio



## Future Maman ○○○○ ♥♥♥♥ 12 pers. max

A partir du 4<sup>ème</sup> 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 ●○○○ ♥♥♥♥ 25 pers. max

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



## Aquasculpt ●●●○ ♥♥♥♥ 15 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des hydrotones (haltères aquatiques) et à des hydroboots (bottes plus ou moins résistantes), le cours promet une grande efficacité dans les exercices



## Aquabike ●●○○ ♥♥♥♥ 21 pers. max

Vélo immergé jusqu'à la taille. 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 sa 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, élastique, tapis de course, bike...). Toutes les parties du corps sont sollicitées.



## Aquatrampo ●●●● ♥♥♥♥ 18 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.



## Aquatonic grande profondeur 15 pers. max

**! Il est indispensable de savoir nager ●●●● ♥♥♥♥**

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.



## Préparation aux examens ●●○○ ♥♥♥♥ 6 pers. max

Cours spécifiques préparatoires aux différents concours et examens liés aux activités aquatiques de natation.



## Aquapalms ●●●● ♥♥♥♥ 15 pers. max

**! Il est indispensable de mettre la tête dans l'eau**

Activité permettant un renforcement et une tonification musculaire de tout le corps. Cardio sollicité avec variation de rythmes.

## AUTRES ACTIVITÉS

### Accoutumance aquatique

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 - **Tarifs 6€** la séance (droit d'accès aux bassins tarif famille 1 adulte + 1 enfant). Inscriptions sur la plate-forme de téléservice **guichet famille.hyeres.fr**. Pas de cours durant les vacances scolaires. Présence obligatoire d'un parent dans l'eau avec l'enfant.

### École Municipale de natation

**GRATUIT.** Inscriptions sur la plate-forme de téléservice **guichet famille.hyeres.fr**. Pas de cours durant les vacances scolaires. Les cours portent sur l'apprentissage des différentes nages et l'amélioration des techniques acquises.

LEÇONS AQUAPHOBIE : DU LUNDI AU VENDREDI  
COURS COLLECTIFS : MERCREDI MATIN  
LEÇONS INDIVIDUELLES : DU LUNDI AU SAMEDI  
RENSEIGNEMENTS AU 04 94 00 46 10