


## PLANNING DES ACTIVITÉS

### VACANCES DE PÂQUES - ZONE B

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tous les jours
						<b>Structure gonflable</b>  Sur bassin de 25m  de 15h15 à 17h45  A partir de 6 ans Sachant nager
11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike		
12h30 - 13h15 Aquatonic	12h30 - 13h15 Aquatonic (Uniquement 1 <sup>ère</sup> semaine)			12h30 - 13h15 Aquatonic (Uniquement 1 <sup>ère</sup> semaine)		<b>Structure gonflable</b> sur bassin de 25m : de 15h15 à 17h45
18h15 - 19h Aquabike	18h15 - 19h Circuit training	18h15 - 19h Circuit training	18h15 - 19h Aquabike	18h15 - 19h Aquabike		 <b>VILLE D'HYÈRES</b> LES PALMIERS
			19h - 19h45 Aqua palmes			

# DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



## Aquatrampo



18 pers. max

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

**REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES**



## Aquagym



25 pers. max

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

**REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES**



## Aquasculpt



15 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des accessoires (haltères aquatiques) et à des accessoires (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.

**REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES**



## Aquabike



21 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.

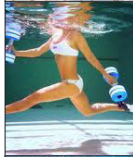


## Aquatonic petit bain



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



## Aquatonic grande profondeur

15 pers. max

**REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES**

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.



## Aquapalms



15 pers. max

**REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES**

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

## 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