

PLANNING DES ACTIVITÉS

(PÉRIODE JUILLET / AOÛT 2024)

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

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



Aquatrampo

●●●●● ♥♥♥♥♥ 13 pers. max

Sauter en rythme et en musique renforce et tonifie les muscles, tonifie les jambes et aide à renforcer les muscles, tonifier les jambes et à affiner la silhouette.

Cette activité permet également de travailler le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.



Aquagym

●○○○○ ♥♥♥♥♥ 25 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 équipements (matières aquatiques) et à des hydromots (tombes plus ou moins remplies d'eau), le cours permet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.



Aquabike

●●●○○ ♥♥♥♥♥ 20 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

●●●●● ♥♥♥♥♥

⚠ Il est indispensable de savoir nager.

Cours d'aquagym en eau 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.



Aquapalmes

●●●●● ♥♥♥♥♥ 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

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