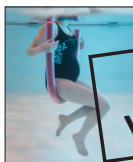


## VACANCES DE LA TOUSSAINT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
12h30 - 13h15	Aquabike	Aquasculpt	Aquagym	Aquabike	Aquatonic	<b>Structure gonflable</b>  Sur bassin de 25m  Du lundi au dimanche de 15h15 à 17h45
	<b>Complexe aquatique fermé le 1<sup>er</sup> novembre</b>					
17h15 - 18h00	Aquatonic	Aquagym	Aquasculpt	Aquatonic petit bain	Aquatrampo	
18h15 - 19h00	Circuit Training	Aquabike	Circuit Training	Aquabike	Circuit Training	

# DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

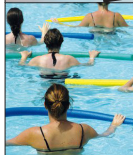


## Future Maman

●○○○❤️❤️

12 pers. max

A partir du 6<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 de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.

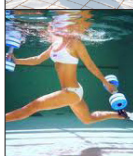


## Aquabike

●●○○❤️❤️❤️

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.

- ●○○○+ : niveau sportif

- ❤️❤️❤️❤️+ : niveau cardio



## 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.

## 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 de l'eau, bassin, tant famille, 1€ de taxe au 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.

COURS COLLECTIFS : DU LUNDI AU VENDREDI  
LEÇONS INDIVIDUELLES : DU LUNDI AU VENDREDI  
RENSEIGNEMENTS AU 04 94 00 46 10