

VACANCES DE FÉVRIER

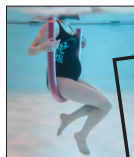
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
11h45 - 12h30	Aquapalmes	Aquabike	Aquapalmes	Aquabike	Aquabike	Structure Gonflable Sur bassin de 25m de 15h15 à 17h45 A partir de 6 ans Sachant nager
12h30 - 13h15	Aquabike	Aquasculpt	Aquabike	Aquabike	Aquasculpt	
17h15 - 18h00	Aquatonic petit bassin	Aquagym	Aquatonic petit bassin	Aquagym	Aquatonic petit bassin	
18h15 - 19h00	Circuit Training	Aquabike	Circuit Training	Aquabike	Circuit Training	
19h00 - 19h45				Aquabike		

Activités susceptibles d'être modifiées

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

- ●○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥+ : niveau cardio

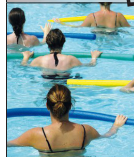


Future Maman

○○○○♥♥♥♥

12 pers. max

A partir du 4ème mois de grossesse. Détente, relaxation, entretien des muscles. Prise de conscience de l'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.

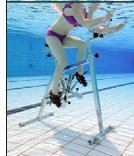


Aquasculpt

●●●○♥♥♥♥

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

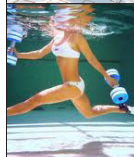


Aquabike

●●○○♥♥♥♥

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.

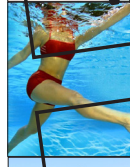


Aquatrampo

●●●●♥♥♥♥

18 pers. max

Sauter en rythme et en musique raffermit les muscles, tonifie les abdominaux et améliore la silhouette. Cette activité permet également de travailler le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.

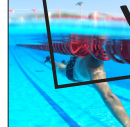


Aquatic grande profondeur

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.



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

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 pour 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](http://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