

PLANNING DES ACTIVITÉS

VACANCES DE PÂQUES 2026 - ZONE B

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tous les jours
11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike		Structure gonflable Sur bassin de 25m de 15h15 à 17h45
	12h30 - 13h15 Aquatonic	12h30 - 13h15 Aquatrampo	12h30 - 13h15 Aquatonic			
Structure gonflable sur bassin de 25m : de 15h15 à 17h45						
						A partir de 6 ans Sachant nager
18h15 - 19h Circuit training	18h15 - 19h Aquabike	18h15 - 19h Aquatonic	18h15 - 19h Aquabike	18h15 - 19h Aquatonic		



DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



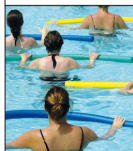
Aquatrampo



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.



Aquagym



25 pers. max

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



Aquasculpt



15 pers. max

Un cours d'aquagym. Grâce à des hydrotapes (haltères aquatiques) et à des hydratapes (ballons plus ou moins remplis d'eau), le cours permet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.

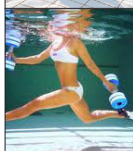


Aquabike



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



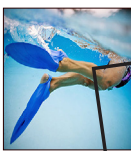
Aquatonic grande profondeur

15 pers. max

REPRISE APRES LES VACANCES DE PAQUES

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.



Aquapalmes



15 pers. max

REPRISE APRES LES VACANCES DE PAQUES

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