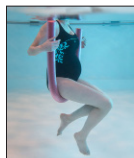


Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
9h15 - 10h00 Future Maman										9h00 - 9h40 Accoutumance aquatique	Structure Gonflable
				9h30 - 10h15 École Municipale						9h40 - 10h20 Accoutumance	
				10h15 - 11h00 École Municipale						10h05 - 10h50 Aquagym	
				11h00 - 11h45 École Municipale						10h20 - 11h00 Accoutumance	
11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike				11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike		11h00 - 11h45 Accoutumance	Sur bassin de 25m
12h30 - 13h15 Aquabike	12h30-13h15 Aquapalmes	12h30 - 13h15 Aquatrampo				12h30 - 13h15 Aquasculpt		12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Aquatonic grande profondeur		de 15h15 à 17h45
											A partir de 6 ans Sachant nager
		16h15 - 17h00 Aquagym				15h15 - 16h00 Aquagym		15h15 - 16h00 Aquagym			
17h15 - 18h00 Aquagym		17h15 - 18h00 Aquabike									
						17h15 - 18h00 Aquatonic petit bassin		17h15 - 18h00 Aquatonic petit bassin			
18h15 - 19h00 Circuit Training		18h15 - 19h Aquabike				18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquapalmes	18h15 - 19h00 Aquatrampo			
						19h00 - 19h45 Aquabike					

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

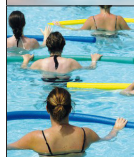
- ●○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥+ : niveau cardio



Future Maman ○○○○ ♥♥♥♥ 12 pers. max

A partir du 4^{ème} 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 ●○○○ ♥♥♥♥ 28 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.



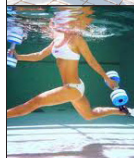
Aquasculpt ●●●○ ♥♥♥♥ 15 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des hydrotonics (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 ●●●○ ♥♥♥♥ 28 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.



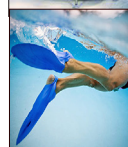
Circuit training ●●●○ ♥♥♥♥ 20 pers. max

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, 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.



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.



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.

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 tarif famille 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**. 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

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS EN LIGNE

Scannez avec votre smartphone
pour accéder au site de vente
en ligne

