

L'AQUAGYM

DU LUNDI
AU SAMEDI

Différentes activités vous sont proposées suivant vos attentes et capacités physiques.

Même en cours d'aquagym, le bonnet est obligatoire !



GYMÉO > Activités physiques adaptées favorisant le bien-être et le maintien de l'autonomie. La séance comprend 30 minutes d'activités en salle et 30 minutes d'activités en piscine.



AQUAZEN > Remise en forme en douceur, favorisant la relaxation et le bien-être. Idéal pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique.



AQUAFITNESS > Mise en forme et musculation, permettant de travailler sa coordination et d'acquérir une bonne condition physique.



AQUABIKE > En cours ou en pratique libre, l'aquabike est l'activité idéale pour développer son endurance et renforcer les muscles de la taille, des fessiers et des cuisses.



AQUATRaining > Cours d'aquagym tonique améliorant le système cardio-vasculaire, lymphatique et musculaire. Utilisation de matériel adapté : trampoline, aquabike, haltère...

LE PLANNING DES COURS*

Cours de 40 min en période scolaire, hors jours fériés et fermetures exceptionnelles

	Doux Très intensif			
	GYMÉO	AQUAZEN	AQUAFITNESS	AQUATRaining
LUNDI	10h50		9h00 12h35 18h30	12h05 19h15
MARDI		16h05	11h45 12h30	16h50
MERCREDI		12h35		12h05 19h45 19h00
JEUDI		16h30	12h30 20h00	16h10 19h35
VENDREDI			11h35 12h40	12h15
SAMEDI			12h00	10h00

* Les horaires et niveaux de cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année. Les plannings évoluent pendant les vacances scolaires, cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires (se renseigner à l'accueil de l'établissement ou sur le site internet).



TARIFS AQUAGYM

Séance > 10 €

Carte ⁽¹⁾

• 5 séances > 47 €

• 10 séances > 89 €

Séance à thème > 12,60 €

Abonnement trimestriel ⁽²⁾

• 1 cours/semaine > 76 €

• 2 cours/semaine > 144 €

Abonnement semestriel ⁽²⁾

• 1 cours/semaine > 144 €

• 2 cours/semaine > 283 €

Abonnement annuel ⁽²⁾

• 1 cours/semaine > 221 €

• 2 cours/semaine > 414 €

1. Validité 6 mois.

2. La carte d'abonnement est facturée 2,70 € lors de la première inscription. Cours uniquement à la carte pendant les vacances scolaires. Cours par semaine hors vacances scolaire.

L'AQUABIKE

PLANNING PRATIQUE LIBRE

LOCATION

LUNDI	16h15 - 18h30
MARDI	-
MERCREDI	10h30 - 12h00 16h00 - 19h00
JEUDI	-
VENDREDI	16h45 - 21h00
SAMEDI	10h45 - 12h00
DIMANCHE	-

TARIFS AQUABIKE

En pratique libre :
une entrée piscine + 2,30 € pour 30 min