



L'AQUAGYM

du lundi au samedi

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

VOUS SONT PROPOSÉES SUIVANT VOS ATTENTES ET CAPACITÉS PHYSIQUES :



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

Doux

Très intensif

	GYMÉO	AQUAZEN	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUATRANNING
LUNDI	10h15		11h20 12h35 18h30	12h05	19h15
MARDI		16h15	11h45 12h30	16h50	
MERCREDI		12h35		12h05 19h45	19h00
JEUDI		16h30	11h45 12h30 20h00	16h10 19h30	
VENDREDI			11h20 12h35	12h05	
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

	TARIF TTC
Séance	10 €
Carte 5 séances (validité 6 mois)	46,50 €
Carte 10 séances (validité 6 mois)	88 €
Séance à thème	12,50 €
Abonnement trimestriel	
→ 1 cours/semaine	75 €
→ 2 cours/semaine	142 €
Abonnement semestriel	
→ 1 cours/semaine	142 €
→ 2 cours/semaine	280 €
Abonnement annuel	
→ 1 cours/semaine	219 €
→ 2 cours/semaine	410 €

La carte d'abonnement est facturée 2,60 € 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)

	AQUABIKE
LUNDI	16h15-18h30
MERCREDI	10h30 - 12h00 16h00 - 19h00
VENDREDI	16h45 - 21h00
SAMEDI	10h45 - 12h00

TARIFS

Aquabike

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