

planning cours d'aquagym (sept. 2008 à juin 2009)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
aquagym douce 11h00/11h45				aquagym douce 11h00/11h45	
					prénatal 12h00/12h45
aquajogging 12h30/13h15	aqua fitness 12h30/13h15		aqua fitness 12h30/13h15	aquagym 12h30/13h15	
aqua fitness 18h30/19h15		aqua fitness 18h30/19h15			
			aquagym 18h45/19h30	aqua fitness 19h00/19h45	
	aquagym 20h00/20h45				
					doux tonique très tonique



Descriptif des cours d'aquagym

Aquagym / aquagym douce :

Cette activité est idéale pour les débutants ou les personnes n'ayant pas pratiqué de sport depuis quelques temps. Les exercices s'effectuent entre 0.60 et 1.20 de profondeur et s'adressent aux nageurs et aux non-nageurs. L'eau est propice au renforcement et étirement musculaire, ainsi qu'à la relaxation.

Aquafitness :

Cette activité est destinée aux personnes pratiquant une activité physique. Elle constitue également un complément à un autre sport, le travail dans l'eau réduit les sensations de fatigue. Les exercices s'effectuent entre 0.60 et 1.20 de profondeur et s'adressent aux nageurs et aux non-nageurs.

Aquajogging :

Cette activité permet de développer le système cardio-respiratoire ; courir, marcher, nager,... tout en étant en suspension dans l'eau grâce aux ceintures spécifiques mises à votre disposition. Les exercices s'effectuent au grand bassin (il est préférable de savoir nager).

Aquagym pré-natal :

La gymnastique aquatique s'effectue jusqu'à 1.20m de profondeur, dans une eau chauffée à 32°C. L'aquagym douce permet à la future maman de continuer une activité physique pendant sa grossesse.

Informations pratiques

Toutes ces activités sans inscriptions préalables sont encadrées par un éducateur sportif diplômé et se pratiquent en cours collectifs musicalisés.

Il vous suffit de vous présenter ¼ d'heure avant le début du cours suivant le planning ci-joint. Celui-ci peut être modifié selon les vacances scolaires, les jours fériés ou pendant les fermetures techniques. Vous pouvez bénéficier **gratuitement** des installations (bassin sportif et ludique) après votre cours (selon ouverture).