



# ACTIVITES année scolaire 2018 - 2019

## ACTIVITES ADULTES

	AQUAGYM							AQUABIKE			Circuit AQUATRaining	LOCATION DE MATERIEL (2)	NATATION				AQUAPHOBIE	AQUAMAM
	Aquadous	Aquaform	Aquatonic	Aquagym grande profondeur	Aquamix Tonic	AquaEquibr'	Aquagym adaptée handicap visuel ou handicap moteur	Form 1 pers / vélo	Tonic 1 pers / vélo	débutants			initiés	perfectionnement	Aquadous			
LUNDI	11h45-12h30	12h30-13h15 15h-15h45			19h-19h45	15h-15h45	16h-16h45	19h-19h30	19h30-20h			14h-14h45	14h-14h45 15h-15h45	14h-14h45 16h-16h45	20h-20h45			
MARDI		20h-20h45						12h30-13h (1) 13h-13h30			18h-19h30			20h-20h45				
MERCREDI	9h15-10h											19h30-20h15				18h30-19h15		
JEUDI	11h45-12h30	16h15-17h	20h-20h45							19h-19h45			20h-20h45	19h-19h45			12h30-13h15	
VENDREDI	16h15-17h	12h30-13h15									18h30-19h30							
SAMEDI		12h15-13h		14h15-15h														

(1) ponctuel :  
inscription pour 5  
cours

(2) Vélo  
elliptique, tapis  
de course ou  
vélos

**Aquadous** : pour une activité tout en douceur  
Entraînement cardio-vasculaire et musculaire  
contrôlé, enchaînements de mouvements doux  
Public débutant, sénior ou en rééducation

**Aquaform** : pour une dépense énergétique mesurée  
et une remise en forme progressive

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire,  
enchaînements de mouvements. Rythme dynamique  
Public confirmé

**Aquatonic** : pour une dépense énergétique  
Renforcement musculaire intensif et cardio-  
vasculaire. Rythme maximal

**Aquagym grande profondeur** : pour une pratique  
originale de l'aquagym au grand bassin  
Maîtrise de la natation et bonne condition physique  
sont recommandées. Travail cardio-vasculaire et de  
renforcement de la sangle abdominale.  
Rythme intensif

### TARIFS DES ACTIVITES ADULTES

<b>Aquagym, Aquabike, Aquaphobie et Aquatraining</b>	
Année scolaire	<b>230,00 €</b>
Session (1/2 année)	<b>125,00 €</b>
<b>Aquamam, Aquagym adaptée, Aquabike (1)</b>	
1 cours	<b>9,00 €</b>
5 cours	<b>45,00 €</b>
<b>Aquagym adaptée (année)</b>	<b>125,00 €</b>
<b>Natation adulte (année)</b>	<b>230,00 €</b>
Facilité de paiement par prélèvement automatique pour les abonnements annuels	

Inscriptions à  
compter du  
20 août 2018\*

\* suivant lieu de résidence (Territoire CCPBS dès le 20 août, hors territoire CCPBS à partir du 3 septembre)

### NOUVEAUTES RENTREE 2018 :

**Aquamix Tonic : Activité cardio de renforcement musculaire alternant 4 activités (aquajog, aquatonus, aquapower et aquapalmes)**

**AquaEquibr' : Selon la méthode Pilates adaptée au milieu aquatique, AquaEquibr' permet le renforcement des muscles profonds (mouvements doux et lents basés sur l'équilibre et le déséquilibre du corps dans l'eau)**

**Aquapalmes : Cours de natation avec des palmes**