

## ACTIVITES ADULTES

	AQUAGYM						AQUABIKE			Circuit Tonus (Circuit AQUATRaining)	LOCATION DE MATERIEL (par tranche de 1/2 heure) Vélo elliptique, tapis de course ou vélos	NATATION				AQUAPHOBIE	AQUAMAM
	Bien être (Aquadous)	Vitality (Aquaform)	Power Tonus (Aquatonic)	Vertical Tonus (Aquagym grande profondeur)	Mix Tonus (Aquamix Tonic)	AquaPilates (AquaEquilibr)	Aquagym adaptée handicap visuel ou handicap moteur	Bike Vitality (Form) 1 pers / vélo <span style="color: red;">(1) ponctuel, inscription pour 1 ou 5 cours</span>	Bike Tonus (Tonic) 1 pers / vélo			débutants	initiés	perfectionnement	Aquados		
LUNDI	11h45-12h30	12h30-13h15 15h-15h45			19h15-20h	14h-14h45	16h-16h45	19h-19h30	19h30-20h		14h-14h45	14h-14h45 15h-15h45	14h-14h45 16h-16h45	20h10-20h55			
MARDI		20h-20h45						12h30-13h (1) 13h-13h30			18h-19h30		20h-20h45				
MERCREDI	9h15-10h				19h30-20h15						19h30-20h15				18h30-19h15		
JEUDI	11h45-12h30	16h15-17h	20h15-21h						19h15-20h			20h-20h45	19h-19h45				12h30-13h15
VENDREDI	16h15-17h	12h30-13h15									18h30-19h30						
SAMEDI		12h15-13h		14h15-15h													

**Aquagym "Bien être" : Intensité légère**, public débutant, séniors ou en rééducation (certificat médical à joindre obligatoirement dans ce cas) pour une activité tout en douceur

**Aquagym "Vitality" : Intensité modérée à soutenue**, public initié pour une dépense énergétique mesurée et une remise en forme progressive. Entraînement cardio-vasculaire et de renforcement musculaire, enchaînements de mouvements chorégraphiés

**Aquagym "Power Tonus" : Intensité élevée**, public sportif confirmé, une bonne condition physique est indispensable pour une dépense énergétique importante

**Aquagym "Vertical Tonus" (dans le grand bassin) : intensité élevée**, public confirmé pour une pratique originale de l'aquagym en grande profondeur. Une maîtrise de la natation et une bonne condition physique sont indispensables

**Mix Tonus (dans le grand bassin) : intensité élevée réservée à un public sportif confirmé et aux nageurs** pour une dépense énergétique. Activité "cardio" de renforcement musculaire alternant, sur 4 semaines 4 activités toniques : JOG, TONUS, POWER, PALMES. Et en plus 2 activités ponctuelles avant chaque vacances scolaires (AQUADANSE ou ABDOFLASH)

**AquaPilates : intensité légère à modérée**, public débutant à initié. Renforcement des muscles profonds selon la méthode Pilates adaptée au milieu aquatique. Mouvements amples, doux et lents basés sur l'équilibre et le déséquilibre du corps dans l'eau

**Circuit Tonus (petit bassin) : intensité élevée**, public sportif confirmé. Rotation sur plusieurs ateliers (large panel de matériel)

**AQUABIKE** : 2 possibilités en cours encadrés ou en accès libre (location). Travail en priorité les groupes musculaires suivants : quadriceps, fessiers et cuisses. Améliore le système cardio-vasculaire et le retour veineux

**Cours encadrés : Bike "Vitality"** : intensité modérée à soutenue, public initié  
**Bike "Tonus"** : intensité élevée, public confirmé

**Accès libre (location)** : Pratique libre. Il est conseillé de faire quelques cours afin de se familiariser avec cet outil

**Aquagym adaptée** : Activité accessible aux personnes en situation de handicap. Certificat médical obligatoire. L'accompagnateur est indispensable pour la sécurité (accès gratuit pour l'accompagnateur). Travail musculaire sur les appuis plantaires, la coordination motrice, l'action, le relâchement et la respiration

**Aquamam** : Intensité légère, réservé aux femmes enceintes (certificat médical obligatoire). Exercices cardio-vasculaires et musculaires doux. Travail sur la coordination, la respiration, les postures et la relaxation

### TARIFS DES ACTIVITES ADULTES

<b>Aquagym, Mix Tonus, AquaPilates, Bike, Circuit Tonus et Aquaphobie</b>	
Année scolaire	<b>230,00 €</b>
Session (1/2 année)	<b>125,00 €</b>
<b>Natation adulte (année)</b>	
	<b>230,00 €</b>
Facilité de paiement par prélèvement automatique (2 prélèvements) pour les abonnements annuels	
<b>Aquamam, Aquagym adaptée, Bike (ponctuel)</b>	
1 cours	<b>9,00 €</b>
5 cours	<b>45,00 €</b>
<b>Location de matériel</b>	
	<b>2,50 € + 1 entrée</b>

## Venez tester nos activités !

"Circuit Tonus" (circuit Aquatraining) : lundi 19 août à 19h30

"AquaPilates" (AquaEquilibr) : jeudi 22 août à 19h30

"Vertical Tonus" (Aquagym grande profondeur) : vendredi 23 août à 19h30

"Power Tonus" (Aquatonic) : mardi 27 août à 19h30

Cours d'essai de 45 minutes à 9 €uros  
Inscription au préalable au  
02.98.66.00.00

**Inscriptions à compter du  
26 août 2019  
à partir de 8 heures \***

Tout dossier déposé avant la date sera traité ultérieurement

\* suivant lieu de résidence (Territoire CCPBS dès le 26 août, hors territoire CCPBS à partir du 5 septembre)