



ACTIVITÉS ANNÉE SCOLAIRE 2019 - 2020

2e session du 3 février au 27 juin 2020

ACTIVITÉS ADULTES

	AQUAGYM						AQUABIKE		Circuit Tonus (Circuit AQUATRaining)	LOCATION DE MATERIEL (par tranche de 1/2 heure) Vélo elliptique, tapis de course ou vélos	AQUAPHOBIE	AQUAMAM
	Bien être (Aquadous)	Vitality (Aquaform)	Power Tonus (Aquatonic)	Vertical Tonus (Aquagym grande profondeur)	Mix Tonus (Aquamix Tonic)	AquaPilates (AquaEquilib'r)	Aquagym adaptée handicap visuel ou handicap moteur	Bike Vitality (Form) 1 pers / vélo (1) ponctuel, inscription pour 1 ou 5 cours				
LUNDI	11h45-12h30	12h30-13h15 15h-15h45			19h15-20h	14h-14h45	16h-16h45	19h-19h30	19h30-20h			
MARDI	16h15-17h	20h-20h45						12h30-13h (1) 13h-13h30			18h-19h30	
MERCREDI	9h15-10h		20h30-21h15								18h30-19h15	
JEUDI	11h45-12h30	16h15-17h	20h15-21h							19h15-20h		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
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 importante
importante. 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
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 :
Exercices cardio-vasculaires et musculaires doux. Travail sur la coordination, la respiration, les postures et la relaxation

Inscriptions à compter du
21 janvier 2020
à partir de 8 heures

Tout dossier déposé avant la date sera traité ultérieurement

TARIFS DES ACTIVITES ADULTES

Aquagym, Mix Tonus, AquaPilates, Bike, Circuit Tonus et Aquaphobie	125.00 €
Session (1/2 année)	
Aquamam, Aquagym adaptée, Bike (ponctuel)	
1 cours	9.00 €
5 cours	45.00 €
Location de matériel	2,50 € + 1 entrée