

# PLANNING ACTIVITÉS ADULTES - Du 29/01/24 au 22/06/24

## Aquagym et aquabike

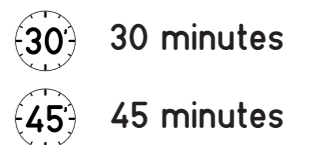


ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAGYM BIEN-ÊTRE	11h45 <sup>45</sup>	16h15 <sup>45</sup>	9h15 <sup>45</sup>	11h45 <sup>45</sup>	16h15 <sup>45</sup>	
AQUAPILATES	14h <sup>45</sup>		19h30 <sup>45</sup>			
AQUAMAM Aquagym prénatal				12h45 <sup>45</sup>		
AQUAGYM ADAPTÉ Handicap moteur	16h <sup>45</sup>					
AQUAGYM VITALITY	12h30 <sup>45</sup>	20h <sup>45</sup>			12h30 <sup>45</sup>	12h15 <sup>45</sup>
BIKE VITALITY	19h* <sup>30</sup> 19h30* <sup>30</sup>	12h30* <sup>30</sup> 13h* <sup>30</sup>				
AQUAGYM POWERTONUS			20h30 <sup>45</sup>	20h15 <sup>45</sup>		
MIX TONUS Aquagym grande profondeur	19h15 <sup>45</sup>					
CIRCUIT TONUS				19h15 <sup>45</sup>		

### Intensités



### Durée



### LOCATION MATÉRIEL (par tranche de 1/2 heure)

Vélo, tapis de course  
ou vélo elliptique

Mardi 18h-19h30  
Vendredi 18h30-19h30

\* Possibilité de s'inscrire à l'année ou ponctuellement (1 à 5 cours).

#### Aquagym bien-être

Public débutant, seniors ou en rééducation. Entraînements cardiovasculaire et musculaire contrôlés, enchaînements de mouvements doux, travail de la coordination et de l'équilibre.

#### Aquapilates

Public débutant à initié. Renforcement des muscles profonds selon la méthode Pilates adapté au milieu aquatique. Mouvements amples, doux et lents basés sur l'équilibre et le déséquilibre du corps dans l'eau.

#### Aquamam

Réservé aux femmes enceintes (certificat médical obligatoire). Exercices doux cardiovasculaire et musculaire, enchaînements de mouvements adaptés.

#### Aquagym adaptée

Adaptée aux personnes en situation de handicap (certificat médical obligatoire). Activité accessible avec un accompagnant par personne gratuite. Travail sur les appuis plantaires, la coordination motrice, l'action et le relâchement, la respiration.

#### Aquagym Vitality

Public initié. Travail d'endurance et de musculation. Entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, enchaînements de mouvements chorégraphiés.

#### Bike Vitality

Public initié à confirmé. Travail en priorité des groupes musculaires suivants : fessiers et cuisses. Améliore le système cardiovasculaire et le retour veineux.

#### Aquagym Power Tonus

Public sportif confirmé. Travail de musculation aquatique avec des équipements offrant une forte résistance à l'eau. Renforcement musculaire intensif et cardiovasculaire, explosivité.

#### Circuit Tonus

Public sportif confirmé. Activité cardio de renforcement musculaire. Travail en HIIT (High Intensity Interval Training). Rotation sur plusieurs ateliers (large panel de matériel).

#### Mix Tonus

Public nageur sportif confirmé. Activité cardio de renforcement musculaire alternant plusieurs activités toniques en grande profondeur :

- Jog : reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course à pied.
- Tonus : aquagym tonique dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique.
- Power : haltères aux bras et mousses aux chevilles. Optimiser le travail musculaire, galber la silhouette et perdre du poids.
- Palmes : déplacements dorsal, ventral et costal. Pour tonifier son corps, développer ses capacités physiques, l'endurance et effet drainant.



**Le bonnet de bain est obligatoire.**