

PLANNING ACTIVITÉS ADULTES

Vacances d'été 2024



Du 8 au 13 juillet et du 19 au 24 août

9€
le cours

2 séances
d'AQUAMAM
cet été



Jeudi 4 juillet à 12h 45 ⁴⁵

Lundi 26 août à 12h 30 ⁴⁵

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CIRCUIT TONUS	12h 30 ⁴⁵					
AQUAPILATES			12h 30 ⁴⁵			
AQUAGYM BIEN-ÊTRE						12h ⁴⁵

Intensités

DOUCE

TONIQUE

EXTRÊME

Durée

³⁰ 30 minutes

⁴⁵ 45 minutes

Du 15 juillet au 17 août

9€
le cours

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUABIKE	12h 30 ³⁰					
AQUAGYM VITALITY			12h 30 ⁴⁵			12h ⁴⁵

LOCATION MATÉRIEL
SUR DEMANDE
(par tranche de 1/2 heure)
Vélo, tapis de course
ou vélo elliptique

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.

Aquagym bien être

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

Aquamam

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

Aquagym Vitality

Public confirmé. Travail d'endurance et de musculation en grande profondeur. Travail cardiovasculaire et de renforcement des muscles profonds et de la sangle abdominale.

Aquabike

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

Circuit Tonus

Public sportif confirmé. Activité cardio de renforcement musculaire. Travail en HIIT (High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobie.



Le bonnet de bain est obligatoire.