

PLANNING DES COURS AQUATIQUES

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11H15 - 12H	AQUAPHOBIE	AQUA PARENTHÈSE AQUABIKE	AQUA FORME(S)	AQUA RELAX	AQUADOUCE	
12H30 - 13H15	AQUAFITNESS AQUAGYM	AQUAFITNESS AQUAPHOBIE	AQUA CIRCUIT Grand bain	AQUAGYM AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE
14H15-15H				AQUABIKE		
16H - 16H45	AQUADOUCE	AQUADOUCE AQUACIRCUIT Petit bain		FUTURE MAMAN		
17H00 - 17H45					AQUAPALMING	
17H45-18H30					AQUA Trampoline	
18H45 - 19H30	AQUAGYM AQUABIKE	AQUAGYM AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	

AQUADOUCE

Pour un maintien de la condition physique en douceur .

Gymnastique aquatique variée, basée sur l'utilisation de différents matériels. L'intensité de cette activité est inférieure à celle de l'aquagym.

AQUAGYM

Travail en petite profondeur varié et accessible à tous pour l'amélioration du tonus musculaire et de l'endurance.

AQUABIKE

Activité de cardio sur vélo dans l'eau .

A travers des exercices variés effectués à des rythmes différents, améliorez votre tonus musculaire et votre capacité cardiaque.

AQUAFITNESS

Cours dynamique en eau profonde , accessible à tous, avec matériel (ceinture de flottaison, gants, steps, ect...).

Travail de renforcement musculaire général et d'endurance à un niveau d'intensité supérieur à celui de l'aquagym.

AQUACIRCUIT
(Grand bain)

Travail intermittent (alternant activité / récupération) sur des ateliers simultanés ou successifs en petite et grande profondeur avec des intensités variables.
En privilégiant un type de travail et en variant l'intensité, on rend l'activité ludique, ouverte à tous ou ciblé sur un public particulier.

AQUAPHOBIE

En groupe restreint, pour apprendre à "apprivoiser" l'eau à son rythme, en commençant par les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison.
La relaxation aquatique sera un axe privilégié.

**AQUA
PARENTHÈSE**

Créée en janvier 2010 **en partenariat avec la ligue contre le cancer-CD 19 et la CPAM de la Corrèze**, s'adresse aux personnes atteintes de cancer (activité liée à une prescription médicale).

FUTURE MAMAN

Les exercices proposés avec l'intervention d'un maître-nageur et d'une sage-femme permettent aux femmes enceintes de **s'adapter aux transformations de leurs corps et de soulager les maux liés à la grossesse**.
Les séances s'articulent autour des thèmes de la respiration associant les exercices musculaires, travail aérobic ainsi que la relaxation et la détente.

AQUAPALMING

Allie les bienfaits de la natation et de l'aquagym en effectuant des mouvements variés sous différents niveaux d'immersion à l'aide de petites palmes.
Le travail est principalement axé sur les membres inférieurs et sur le cardio-training.
Cette activité s'adresse à un public nageur.

AQUA FORME(S)

Pour les personnes en surpoids : Aider à se réappropriier son corps par le libre mouvement et le remettre en action sans douleur grâce à la portance de l'eau (activité liée à une prescription médicale)

AQUA Trampoline

Réaliser des exercices sollicitant le maximum de muscles et le système cardio pulmonaire tout en améliorant son sens de l'équilibre et sa motricité.

AQUA RELAX

Bien-être porté par l'eau grâce à des techniques de respiration, de relaxation, de sophrologie et de yoga