



Cours aquatiques 2019/2020

Durée des séances : 45 minutes

- **AQUAGYM:**

Lundi 12H30-13H15(BA)

18h45-19h30 (BA)

Mardi 18h45-19h30 (BA)

Mercredi 18h45-19h30

Jeudi 12h30-13h15 (BA)

Vendredi 12h30-13h15

- **AQUABIKE :**

Lundi 18h45-19h30

Mardi 11h15-12h

18h45-19h30

Jeudi 14h15-15h

Vendredi 18h45-19h30

Samedi 12h30-13h15

- **AQUABIKE & JUMP :**

Jeudi 12h30-13h15

- **AQUADOUCE :**

Lundi 16h-16h45(BA)

Mardi 16h-16h45 (BA)

Vendredi 11h15-12h

- **AQUAFITNESS :**

Lundi 12h30-13h15

Mardi 12h30-13h15

Jeudi 18h45-19h30

- **AQUACIRCUIT :**

Mercredi 12h30-13h15(Bassin sportif)

- **AQUAPALMING :**

Lundi 14h45-15h30

- **FUTURE MAMAN :**

Jeudi 16h-17h

- **AQUA FORME(S) :**

Mardi 16h-16h45

- **AQUA RELAX**

Mercredi 11h15-12h

Jeudi 11h15-12h

BA= Bassin d'apprentissage

HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC (Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 12 h
à 19h30 (Bassins),

11h à 19h30 (espace forme/bien-être)

Samedi & Dimanche : 10h à 17h30

Vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 10h
à 19h30

Samedi & Dimanche : 10 h à 18 h30

Ce programme est donné à titre indicatif.

Des modifications peuvent y être
apportées.

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h15-12h00		AQUABIKE	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUADOUCE	
12h30-13h15	AQUAFITNESS			AQUAGYM	AQUAGYM	
	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUACIRCUIT (grand bain)	AQUABIKE AND JUMP		AQUABIKE
				AQUABIKE		
14h45-15h30	AQUAPALMING					
16h-16h45		AQUAFORMES		FUTURE MAMAN		
	AQUADOUCE	AQUADOUCE				
18h45-19h30	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	
	AQUAGYM	AQUABIKE				

COURS AQUATIQUES

- **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.
- **AQUADOUCE** : pour un maintien de la condition physique en douceur. Gymnastique aquatique variée, basée sur l'utilisation de différents matériels et la relaxation. L'intensité de cette activité est inférieure à celle de l'aquagym.
- **AQUAFITNESS** : cours dynamique en eau profonde, accessible à tous, avec matériel (ceinture de flottaison, gants, steps, etc.). Travail de renforcement musculaire général et de l'endurance à un niveau d'intensité supérieur à celui de l'aquagym.
- **AQUACIRCUIT** : travail intermittent (alternance 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 ciblée sur un public particulier
- **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.
- **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'articuleront autour des thèmes de la respiration associant les exercices musculaires, travail aérobie, ainsi que la relaxation et la détente
- **AQUA-FORME(S)** : pour les personnes en surpoids : Aider à se réapproprier 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