



Cours aquatiques 2020/2021

Durée des séances : 45 minutes

- **AQUAGYM:**

Lundi 12H30-13H15(BA)

18h45-19h30 (BA)

Mardi 18h45-19h30 (BA)

Mercredi 18h45-19h30 (BL)

Jeudi 12h30-13h15 (BA)

Vendredi 12h30-13h15 (BL)

- **AQUABIKE :**

Lundi 18h45-19h30

Mardi 11h15-12h

14h15-15h

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

- **AQUA FORME(S) :**

Mardi 16h-16h45

Uniquement sur prescription médicale et inscription à l'accueil de la piscine

BA= Bassin d'apprentissage

BL= Bassin ludique

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),

10h 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			AQUADOUCE	
12h30-13h15	AQUAFITNESS			AQUAGYM	AQUAGYM	
	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUACIRCUIT (grand bain)	AQUABIKE AND JUMP		AQUABIKE
14h15-15h00						
		AQUABIKE		AQUABIKE		
14h45-15h15						
14h45-15h30	AQUAPALMING					
16h-16h45		AQUAFORMES				
	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 ciblé 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.
- **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)
- **AQUABIKE & JUMP :** Activité alternant travail sur aqua bike et sur trampoline, elle sollicite un maximum de muscles ainsi que le système cardio pulmonaire grâce un travail intense du bas et du haut du corps