

## Piscine Isabelle JOUFFROY

310, avenue Elie Vignal  
69300 Caluire et Cuire  
Tél: 04 37 26 00 20

[www.ville-caluire.fr](http://www.ville-caluire.fr)

# AQUAGYM

**A partir du lundi 24 septembre 2018**

### Aquagym traditionnelle

L'aquagym traditionnelle est adaptée pour tous les niveaux. Elle est particulièrement recommandée pour les personnes sédentaires ainsi que les seniors. Elle permettra aussi de maintenir votre forme physique.

### Aquagym tonique

L'aquagym tonique est une activité de moyenne et haute intensité d'effort. Le but est ici de faire progresser les participants sur leur force, endurance et capacité cardio-respiratoires.

### Conseils pratiques

Les participants doivent être à l'aise dans l'eau aux endroits où ils ont pied. Certains mouvements seront réalisés en suspension avec des frites pour aider à la flottaison.

Prévoir un maillot de bain de sport.

Penser à prendre une bouteille d'eau.

### Horaires:

	Aquagym Traditionnelle	Aquagym Tonique
Lundi	14h30 à 15h15	12h15 à 13h00 18h45 à 19h30
Mardi	14h15 à 15h00	12h15 à 13h00
Mercredi	9h00 à 9h45	10h00 à 10h45
Jeudi	11h15 à 12h00 15h30 à 16h15	12h15 à 13h00 18h15 à 19h00
Vendredi	13h45 à 14h30	18h45 à 19h30

### Tarifs

Tarif résident		
	Annuel	Ponctuel
Plein tarif	224,40 €	8,90 €
Tarif réduit	195,50 €	7,70 €
Tarif non résident		
	Annuel	Ponctuel
Plein tarif	268,50 €	10,50 €
Tarif réduit	234,50 €	9,40 €

Pour les cours ponctuels merci d'appeler la veille à partir de 11 h 00.