

Piscine Isabelle JOUFFROY

310, avenue Elie Vignal

69300 Caluire et Cuire

Tél : 04 37 26 00 20

www.ville-caluire.fr

AQUAGYM

A partir du lundi 18 septembre 2017

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.

Le port d'un maillot de bain assurant un bon maintien de la poitrine et au niveau de la taille est nécessaire.

Penser à prendre une bouteille d'eau.

Horaires:

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

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 et le dimanche de 9h00 à 12h30.