

# AQUAGYM

A partir du **lundi 18 septembre 2023** au **vendredi 14 juin 2024** (hors vacances scolaires)

**Public concerné** : adultes et jeunes à partir de 16 ans

	<b>Horaires des cours</b>	<b>** Réservations à l'accueil de la piscine</b>
Lundi	<input type="checkbox"/> <b>14h15-15h00</b> – ANNUEL* <b>COMPLET</b>	
	<input type="checkbox"/> <b>18h05-18h50</b> -PONCTUEL**	À partir de 10h le dimanche
Mardi	<input type="checkbox"/> <b>12h15-13h00</b> –ANNUEL* <b>COMPLET</b>	
	<input type="checkbox"/> <b>14h15-15h00</b> – ANNUEL* <b>COMPLET</b>	
Mercredi	<input type="checkbox"/> <b>12h15-13h00</b> - - PONCTUEL**	À partir de 10h le mardi
Jeudi	<input type="checkbox"/> <b>11h15-12h00</b> – ANNUEL* <b>COMPLET</b>	
Vendredi	<input type="checkbox"/> <b>12h15-13h00</b> – PONCTUEL**	À partir de 10h le jeudi
	<input type="checkbox"/> <b>14h15-15h00</b> – PONCTUEL**	À partir de 12h30 le jeudi
	<input type="checkbox"/> <b>18h30-19h15</b> - PONCTUEL**	À partir de 14h le jeudi

<b>Tarif résident</b>			
	Annuel	Carte 10 unités	Ponctuel
Plein tarif	240,00 €	92,00€	9,20 €
Tarif réduit	210,00 €	82,00€	8,20 €
<b>Tarif non résident</b>			
	Annuel	Carte 10 unités	Ponctuel
Plein tarif	288,00 €	113,00€	11,30 €
Tarif réduit	251,00 €	100,00€	10,00 €

## Objectifs de l'activité

Activité aquatique de moyenne intensité à haute intensité pour maintenir votre condition physique. pour augmenter force, endurance et capacité cardio-respiratoire.  
Musique avec volume moyen à fort

**Tenue de bain** : maillot adapté, bonnet obligatoire.

**Recommandations** : Prévoir une bouteille d'eau.

**Autres informations**: le toit mobile est susceptible d'être ouvert aux beaux jours (prévoir des lunettes de soleil).

\* **Cours Annuel** : inscriptions à l'année

# AQUABIKE

A partir du lundi 18 septembre 2023 au jeudi 13 juin 2024 (hors vacances scolaires)

Public concerné : adultes et jeunes à partir de 16 ans

	Horaires des cours	** Réservations à l'accueil de la piscine
Lundi	<input type="checkbox"/> 11h45 – 12h30** <input type="checkbox"/> 12h45 – 13h30**	À partir de 10h le dimanche
Mardi	<input type="checkbox"/> 19h30 - 20h15**	À partir de 10h le lundi
Mercredi	<input type="checkbox"/> 18h15-19h00**	À partir de 10h le mardi
Jeudi	<input type="checkbox"/> 12h15 – 13h00**	À partir de 10h le mercredi

Tarif résident	Ponctuel	Carte 10 entrées	Utilisation libre ( location)*
	13,00 €	106,00€	7,70 €
Tarif non résident	Ponctuel	Carte 10 entrées	Utilisation libre ( location)*
	15,00 €	127,00€	9,30 €

\***Louez votre bike** : Vous avez également la possibilité de louer votre bike en dehors des horaires des séances.

Objectifs de l'activité
Activité aquatique de moyenne à haute intensité sur un vélo permettant de travailler l'ensemble du corps et particulièrement les membres inférieurs Musique avec volume moyen à fort

**Tenue de bain** : maillot adapté, bonnet obligatoire, chaussons d'aquagym fortement conseillés.

**Recommandations** : Prévoir une bouteille d'eau. S'assurer d'être en bonne condition physique (Le certificat médical n'est pas exigé. Cependant, nous vous conseillons de valider la pratique de cette activité auprès de votre médecin traitant).

**Autres informations**: le toit mobile est susceptible d'être ouvert aux beaux jours (prévoir des lunettes de soleil).

**\*\*Cours Ponctuel** : Réservation de la séance à faire à partir de 10H la veille de la séance à l'accueil de la piscine ou par téléphone. ( limité à 15 personnes)