

AQUAGYM

Aquagym Balance

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)		
Public concerné : adultes et jeunes de plus de 16 ans		
Objectif de l'activité : activité aquatique de moyenne intensité pour maintenir votre condition physique		
Conseil pratique : maillot de bain adapté et une bouteille d'eau		
Horaires : *lundi de 14h30 à 15h15 * mardi de 14h15 à 15h00 *mercredi de 8h45 à 9h30 *jeudi de 11h15 à 12h00 ou de 15h30 à 16h15 *vendredi de 13h45 à 14h30		
Tarifs : annuel résident - plein tarif 224,40 € - tarif réduit 195,50 € annuel non résident - plein tarif 268,50 € - tarif réduit 234,50 € ponctuel résident - plein tarif 8,90 € - tarif réduit 7,70 € ponctuel non résident - plein tarif 10,50 € - tarif réduit 9,40 €		
Divers : <ul style="list-style-type: none">• musique avec un volume modéré• appeler la veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel		

Aquagym Fit

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)		
Public concerné : adultes et jeunes de plus de 16 ans dynamiques et sportifs		
Objectif de l'activité : activité aquatique de moyenne intensité à haute intensité pour augmenter force, endurance et capacité cardio-respiratoire		
Conseil pratique : maillot de bain adapté et une bouteille d'eau		
Horaires : *mardi 12h15 à 13h00 *mercredi de 10h50 à 11h35 *jeudi de 18h15 à 19h00		
Tarifs : annuel résident - plein tarif 224,40 € - tarif réduit 195,50 € annuel non résident - plein tarif 268,50 € - tarif réduit 234,50 € ponctuel résident - plein tarif 8,90 € - tarif réduit 7,70 € ponctuel non résident - plein tarif 10,50 € - tarif réduit 9,40 €		
Divers : <ul style="list-style-type: none">• musique avec volume moyen à fort• appeler la veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel		

Aquagym Dynamic

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)		
Public concerné : adultes et jeunes de plus de 16 ans sportifs confirmés		
Objectif de l'activité : activité aquatique de haute intensité pour améliorer la capacité cardio-vasculaire et les performances physiques		
Conseil pratique : maillot de bain adapté et une bouteille d'eau		
Horaires : *lundi de 12h15 à 13h00 ou de 18h45 à 19h30 *jeudi de 12h15 à 13h00		
Tarifs :		
annuel résident	- plein tarif 224,40 €	- tarif réduit 195,50 €
annuel non résident	- plein tarif 268,50 €	- tarif réduit 234,50 €
ponctuel résident	- plein tarif 8,90 €	- tarif réduit 7,70 €
ponctuel non résident	- plein tarif 10,50 €	- tarif réduit 9,40 €
Divers :		
<ul style="list-style-type: none">• musique avec un volume fort• appeler la veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel		

Aqua Mix

A partir du lundi 23 septembre 2019 au vendredi 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)		
Public concerné : adultes et jeunes de plus de 16 ans dynamiques et sportifs		
Objectif de l'activité : des activités aquatiques différentes chaque semaine de moyenne à haute intensité pour améliorer force, endurance et capacité cardio-respiratoire.		
Conseil pratique : maillot de bain adapté et une bouteille d'eau		
Horaires : *mercredi de 11h45 à 12h30 *vendredi de 19h00 à 19h45		
Tarifs :		
annuel résident	- plein tarif 224,40 €	- tarif réduit 195,50 €
annuel non résident	- plein tarif 268,50 €	- tarif réduit 234,50 €
ponctuel résident	- plein tarif 8,90 €	- tarif réduit 7,70 €
ponctuel non résident	- plein tarif 10,50 €	- tarif réduit 9,40 €
Divers :		
<ul style="list-style-type: none">• musique avec volume moyen à fort• appeler la veille à partir de 11 h pour réserver le cours en ponctuel		