

AQUAGYM

A partir du lundi 21 septembre 2020 au vendredi 18 juin 2021 (hors vacances scolaires)		
Public concerné : adultes et jeunes de plus de 16 ans		
Conseil pratique : maillot de bain adapté et une bouteille d'eau		
Divers : appeler la veille à partir de 10 h pour réserver le cours en ponctuel		
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 €		
Type de cours	Objetifs – musique	horaires
Balance	Activité aquatique de moyenne intensité pour maintenir votre condition physique Musique avec un volume modéré	lundi de 14h30 à 15h15 mardi de 14h15 à 15h00 mercredi de 8h45 à 9h30 jeudi de 11h15 à 12h ou de 15h30 à 16h15 vendredi de 15h à 15h45
Fit	Activité aquatique de moyenne intensité à haute intensité pour augmenter force, endurance et capacité cardio-respiratoire Musique avec volume moyen à fort	mardi 12h15 à 13h00 mercredi de 10h45 à 11h30 jeudi de 18h15 à 19h00
Dynamic	Activité aquatique de haute intensité pour améliorer la capacité cardio-vasculaire et les performances physiques Musique avec volume moyen à fort	lundi de 12h15 à 13h ou de 18h45 à 19h30 jeudi de 12h15 à 13h vendredi de 12h15 à 13h
Mix	Activités aquatiques différentes chaque semaine de moyenne à haute intensité pour améliorer force, endurance et capacité cardio-respiratoire	mercredi de 12h15 à 13h vendredi de 18h30 à 19h15