

AQUAGYM

A partir du lundi 20 septembre 2021 au vendredi 17 décembre 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, **cours de 45 min**

Réervations : appeler la veille à partir de 10 h pour réserver

Tarifs du 20 septembre au 17 décembre 2021:

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 14h30 mardi 14h15 mercredi 8h45 jeudi 11h15 et 15h30 vendredi 15h
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 mercredi 10h45 jeudi 18h
Dynamic	Activité aquatique de haute intensité pour améliorer la capacité cardio-vasculaire et les performances physiques Musique avec volume moyen à fort	lundi 12h15 et 18h45 jeudi 12h15 vendredi 12h15
Mix	Activités aquatiques différentes chaque semaine de moyenne à haute intensité pour améliorer force, endurance et capacité cardio-respiratoire	mercredi 12h15 vendredi 18h30