

# AQUAGYM + de 60 ans

## "L'efficacité dans la douceur"



### C'EST QUOI ?

Une activité tonique, ludique et relaxante

- aucun traumatisme, la pression de l'eau oppose une résistance hydrodynamique et amoindrit la sensation de courbatures,
- l'agitation de l'eau autour du corps facilite le retour du sang veineux et le rendement cardio-vasculaire,
- elle relaxe et tonifie les muscles moteurs. Améliore les qualités physiques et la synchronisation intermusculaire.

Exercices pour tous les niveaux. Il n'est pas nécessaire de mettre la tête sous l'eau, ni de savoir nager.

**La pratique a lieu dans le bassin d'initiation en petite profondeur.**

### POUR QUI ?

L'activité s'adresse à toute **personne de plus de 60 ans, sportive ou néophyte.**

### COMMENT ?

L'inscription s'effectue à l'accueil du centre aquatique.

### QUAND ?

Quatre créneaux de 40 min : **lundi à 9h30, 10h15, 11h et 11h45**

### Remarques :

*Votre carte de 12 séances est valable 12 mois.*

*Pour une bonne progression, l'activité mise sur la régularité des séances et sur le travail en groupe, dans la décontraction et la bonne humeur.*

**informations complémentaires auprès de l'accueil**

