

AQUAGYM "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'aquagym s'adresse aux personnes majeures sportives ou néophytes. (À partir de 16 ans si accompagnée d'un majeur).

COMMENT ?

L'inscription a lieu la semaine précédant le début de la période d'activité, à l'horaire du créneau souhaité.

QUAND ?

Deux périodes proposées entre septembre et juin

JOURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
SÉANCES	19h	16h15 19h	18h15 19h	12h45 16h15	16h15	11h

Remarque:

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