

Activités Aquafitness

ACTIVITES	DESCRIPTION	HORAIRES
<u>AQUA Vert</u>	Cours complet pour une intensité modérée, avec utilisation de matériel en mousse type frite, planche.... Activité aquatique alliant travail cardio-vasculaire et musculaire, stretching et équilibre.	Mardi: 12h15-13h00 Samedi: 11h15-12h00
<u>AQUA Bleu</u>	Cours rythmé et complet, avec de petites haltères type Hydrotones vertes. Les exercices proposés ont pour objectifs de tonifier le corps et d'augmenter les capacités musculaires. L'utilisation du matériel est prévue pour augmenter les résistances et solliciter les muscles du bas et du haut du corps.	Vendredi: 12h15-13h00
<u>AQUA Rouge</u>	Activité aquatique offrant un travail complet du corps avec des équipements délivrant une résistance exceptionnelle type Hydrotones jaunes. Toutes les parties du corps sont sollicitées. Cours destiné à un public sportif.	Vendredi: 17h30-18h15
<u>AQUA Grand Bain</u>	Cours rythmé en eau profonde (aisance en milieu aquatique requise), à dominante cardio-vasculaire avec des exercices pour les membres inférieurs et pour la sangle abdominale. Une ceinture de flottaison, des mini-palmes et des gants palmés sont utilisées. L'intensité de ce cours vous permettra de brûler un maximum de calories.	Mercredi: 17h45-18h30 Jeudi: 12h15-13h00
<u>AQUA Biking*</u>	Cours de vélo aquatique intense et rythmé avec un fort travail cardio-vasculaire et respiratoire. Son hydromassage vous procurera des sensations nouvelles et des résultats étonnants. *Cours sur réservation	Mercredi: 12h15-13h00 Jeudi: 18h15-19h00 Samedi: 12h15-13h00

Activités Natation

ACTIVITES	DESCRIPTION	HORAIRES
<u>NATATION ENFANTS</u> <u>Apprentissage</u>	Apprendre les fondamentaux de la natation. Acquisition des principes communs aux déplacements ventraux et dorsaux, aux immersions. L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Il est prêt à apprendre les techniques de nages (brasse, dos crawlé). A partir de 6 ans	Mardi: 17h30-18h15
<u>NATATION ENFANTS</u> <u>Perfectionnement</u>	Améliorer sa technique de nage. Perfectionnement aux différentes nages (crawl, brasse, dos crawlé et papillon).	Mardi: 18h15-19h00
<u>NATATION ADULTES</u>	Apprendre les fondamentaux de la natation et améliorer sa technique de nage.	Vendredi: 18h15-19h00

Activités Aquafitness

ACTIVITES	DESCRIPTION	HORAIRES
<u>AQUA Vert</u>	Cours complet pour une intensité modérée, avec utilisation de matériel en mousse type frite, planche.... Activité aquatique alliant travail cardio-vasculaire et musculaire, stretching et équilibre.	Mardi: 12h15-13h00 Samedi: 11h15-12h00
<u>AQUA Bleu</u>	Cours rythmé et complet, avec de petites haltères type Hydrotones vertes. Les exercices proposés ont pour objectifs de tonifier le corps et d'augmenter les capacités musculaires. L'utilisation du matériel est prévue pour augmenter les résistances et solliciter les muscles du bas et du haut du corps.	Vendredi: 12h15-13h00
<u>AQUA Rouge</u>	Activité aquatique offrant un travail complet du corps avec des équipements délivrant une résistance exceptionnelle type Hydrotones jaunes. Toutes les parties du corps sont sollicitées. Cours destiné à un public sportif.	Vendredi: 17h30-18h15
<u>AQUA Grand Bain</u>	Cours rythmé en eau profonde (aisance en milieu aquatique requise), à dominante cardio-vasculaire avec des exercices pour les membres inférieurs et pour la sangle abdominale. Une ceinture de flottaison, des mini-palmes et des gants palmés sont utilisées. L'intensité de ce cours vous permettra de brûler un maximum de calories.	Mercredi: 17h45-18h30 Jeudi: 12h15-13h00
<u>AQUA Biking*</u>	Cours de vélo aquatique intense et rythmé avec un fort travail cardio-vasculaire et respiratoire. Son hydromassage vous procurera des sensations nouvelles et des résultats étonnants. *Cours sur réservation	Mercredi: 12h15-13h00 Jeudi: 18h15-19h00 Samedi: 12h15-13h00

Activités Natation

ACTIVITES	DESCRIPTION	HORAIRES
<u>NATATION ENFANTS</u> <u>Apprentissage</u>	Apprendre les fondamentaux de la natation. Acquisition des principes communs aux déplacements ventraux et dorsaux, aux immersions. L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Il est prêt à apprendre les techniques de nages (brasse, dos crawlé). A partir de 6 ans	Mardi: 17h30-18h15
<u>NATATION ENFANTS</u> <u>Perfectionnement</u>	Améliorer sa technique de nage. Perfectionnement aux différentes nages (crawl, brasse, dos crawlé et papillon).	Mardi: 18h15-19h00
<u>NATATION ADULTES</u>	Apprendre les fondamentaux de la natation et améliorer sa technique de nage.	Vendredi: 18h15-19h00