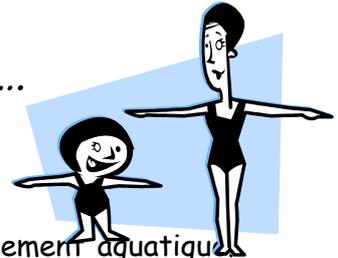


# AQUASPORT

*Une seule et même carte pour deux activités....*



## ❖ AQUAGYM : Durée 45 minutes

C'est une gymnastique de remise en forme qui se déroule dans un environnement aquatique. L'eau a pour effet, outre ses qualités premières favorisant le bien-être et la détente, de diminuer les risques de traumatologie articulaire. L'aquagym est une activité excellente pour le travail musculaire et cardio-respiratoire. Lors d'un cours, on utilise les propriétés du milieu aquatique : La flottabilité, la densité, la résistance, le confort, la thermorégulation. Le public concerné va de l'adolescent au senior.

### Les cours ont lieu en période scolaire et petites vacances :

- Bassin ludique : les lundis, mardis, jeudis et vendredis à 12h15 ET les lundis et mercredis à 19h00
- Bassin sportif : les jeudis à 19h00

### Les cours ont lieu en période grandes vacances :

- Aquagym Bassin ludique : les lundis, mardis et jeudis à 10h15 ET les mardis et jeudis à 19h00

---

## ❖ STAND UP PADDLE : Durée 30 minutes

Nouveau sport aquatique adapté aux bassins. Le cours est ludique et entraînant. Grâce à l'instabilité de la planche du stand up, vous travaillez la posture et l'ensemble des muscles du corps en profondeur, en alternance avec des phases de cardio favorisant une forte dépense énergétique.

### Les cours ont lieu en période scolaire et petites vacances :

Les mercredis à 20h15 ET les jeudis à 20h00.

### Les cours ont lieu en période grandes vacances :

Les mercredis à 19h00



---

## Fiche personnelle à transmettre lors de votre inscription définitive



- Nom :
- Prénom :
- Date de naissance :
- Adresse :
  
- ☎ Fixe :
- 📞 Portable :
  
- Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom :

Prénom :

☎ :

- Problèmes médicaux particuliers (Asthme, maux de dos...) :