

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AQUAGYM (45') Sans Musique // Intensité 1	11h30	11H30					
AQUA ENERGY (45') Avec Musique // Intensité 2			19h30	11h30			
AQUA PALMES (45') Avec Musique // Intensité 2					11h30		
AQUA BOOST (45') Avec Musique // Intensité 3				19H15			
Perfectionnement (60')	19h			19h15			
Perf'Sport (60' et 90'*)		19h			19h30*		
Fit & Swim (45')			20h30				
Nage avec palmes (60')		19h					
Mono palmes (60')				20h15			
Apprentissage adulte (30')						16h15	
Gym Prénatal (30')				16h30			

Tous les bienfaits de l'aquagym à la portée de tous, grâce à des exercices d'intensité modérée et des mouvements amples d'étirement et d'assouplissement. Idéal pour reprendre ou maintenir une activité de remise en forme, quelle que soit la condition physique.

Cours complet et dynamique réalisé en musique, favorisant un travail cardio-vasculaire et une tonification de tous les groupes musculaires à l'aide de différents matériels et accessoires.

Cours en musique réalisé en grande profondeur, fondé sur l'utilisation de palmes pour un travail ciblé sur la ceinture abdominale (ventre plat), les fessiers et les cuisses.

Cours rythmé (musique) et complet, combine renforcement musculaire et endurance afin de faire travailler tout le corps d'une dynamique.

Affinez votre gestuelle et apprenez de nouvelles nages !
Cours basé sur l'amélioration de la technique.

Un véritable entraînement qui entretiendra votre condition physique !
Techniques de nage, plongeurs et virages seront abordés.

Vous souhaitez combiner la natation et la préparation physique (gainage, abdominaux, tractions etc...), ce cours fun et dynamique est fait pour vous ! La préparation physique pourra se faire hors de l'eau.

Vos longueurs de bassin vont devenir un vrai plaisir ! La nage avec palmes vous permet de travailler spécifiquement jambes, abdos et fessiers.

Au programme : ondulations, sensations de glisse et plaisir de se déplacer sous l'eau ! Cette activité favorise un travail ciblé sur les abdos et les fessiers.

Permet d'acquérir aisance et autonomie dans vos déplacements en abordant les bases de la natation.

Cours basé sur la respiration et la relaxation (due à l'apesanteur) pour compléter la préparation à l'accouchement.