



## Piscine Jean RÉGIS

Programme des animations "Cycle de Printemps 2020"

du lundi 4 mai au samedi 27 juin 2020

### AQUA-TRAINING - AQUAGYM

Inscriptions à partir du jeudi 26 mars à 14h (Aqua-Training)

Inscriptions à partir du vendredi 27 mars à 14h (Aquagym)

Tarif établi pour un cours d'aqua-training et d'aquagym par semaine selon la durée du cycle : 9,80 €

	AQUA DOUCE	AQUA GYM	AQUA DYNAMIQUE	AQUA TRAINING
Lundi ( 7 séances)				18h00 - 18h45 19h00 - 19h45
Mardi ( 8 séances)			17h00 - 17h45	
Mercredi ( 8 séances)		19h30 - 20h15		
Jeudi ( 7 séances)	8h - 8h45	12h30 - 13h15		
Vendredi ( 7 séances)	8h - 8h45	17h00 - 17h45	17h00 - 17h45	
Samedi ( 8 séances)		8h00 - 8h45		8h00 - 8h45

**AQUA-DOUCE** : la séance est basée sur des exercices d'aquagym avec une intensité douce permettant un léger travail de renforcement musculaire, cardio-respiratoire, ainsi que des exercices d'étirement et d'assouplissement.

**AQUAGYM** : la séance est basée sur du renforcement musculaire global et sur un travail à dominante cardio-vasculaire. Cette activité ludique permet de raffermir les muscles, d'affiner et tonifier sa silhouette, d'améliorer son endurance et sa souplesse.

**AQUA-DYNAMIQUE** : la séance permet, à travers un rythme plus soutenu, de retrouver toutes les vertus d'un cours traditionnel d'aquagym, tout en accentuant le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.

**AQUA-TRAINING** : La séance est conçue comme un circuit où vous passez d'un atelier à un autre. L'aqua-training est une activité physique complète qui allie renforcement profond de tous les groupes musculaires, travail cardio-vasculaire, grande dépense calorifique, coordination du corps, affinement de la silhouette et réduction de la cellulite.

Toutes ces séances font travailler les muscles sans à-coups ni douleurs articulaires en associant les bienfaits de l'hydro-massage.

Les cours non pris sont perdus