

## Piscine Jean Régis

Programme des animations "Cycle d'Automne 2021"

du lundi 27 septembre au samedi 18 décembre 2021

### AQUA-TRAINING - AQUAGYM

Inscriptions à partir du mardi 14 septembre dès 9h

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 (10 séances)				18h00 - 18h45 19h00 - 19h45
Mardi (10 séances)			17h00 - 17h45	
Mercredi (10 séances)		19h30 - 20h15		
Jeudi (09 séances)	8h - 8h45	12h30 - 13h15	17h00 - 17h45	
Vendredi (10 séances)	8h - 8h45	17h00 - 17h45		
Samedi (10 séances)		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.

**AQUA GYM** : 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 cardiovasculaire 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.

Pas de séances les jours fériés / Le bonnet de bain est obligatoire pour tous les cours / Les cours non pris sont perdus