



Piscine Jean Régis

Programme des animations "Cycle d'Automne 2022"

du lundi 5 septembre au samedi 10 décembre 2022

AQUA-TRAINING - AQUAGYM

Inscriptions à partir du lundi 20 juin à 9h (Aquagym)

Inscriptions à partir du mercredi 22 juin à 9h (Aquabike et Aqua-Training)

Tarif établi pour un cours d'aqua-training et d'aquagym par semaine selon la durée du cycle : **10,00 €**

Tarif établi pour un cours d'aquabike par semaine selon la durée du cycle : **11,50 €**

	AQUA DOUCE	AQUA GYM	AQUA DYNAMIQUE	AQUA TRAINING
Lundi (12 séances)				18h00 - 18h45 19h00 - 19h45
Mardi (12 séances)			19h00 - 19h45	
Mercredi (12 séances)		19h30 - 20h15		
Jeudi (12 séances)	8h - 8h45	12h30 - 13h15		
Vendredi (11 séances)	8h - 8h45	17h00 - 17h45		AQUABIKE
Samedi (12 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.

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 calorique, 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

Piscine Jean Régis – 90 chemin des Fins – 74000 ANNECY – Tel. : 04 50 57 56 02

ANNECY