

Aqua Fitness

Bonnet obligatoire

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------------|---|---------------------|--|---|---|
| Aquagym > Aqua Move | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des personnes cherchant de l'entretien et de la remise en forme. <u>Adapté</u> à une reprise d'activité suite blessures, accouchement... | Cours d'intensité moyenne. Idéal pour de la remise en forme ou du maintien de forme sans fort cardio, renforcement musculaire léger. Matériel de flottaison. | Lundi : 11h15, 16h15 Mardi : 16h15 Mercredi : 18h Jeudi : 11h, 17h15 Vendredi : 12h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------------|---|---------------------|---|---|---|
| Aquagym> Aqua Tonic | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des sportifs cherchant du cardio et du renforcement musculaire intensif. Condition physique élevée | Cours de grande intensité. Cardio et renforcement musculaire. Musique avec BPM élevés. Matériel de résistance et poids | Lundi : 12h15, 20h Mardi : 12h15, 20h15 Mercredi : 19h Jeudi : 12h15 Vendredi : 20h Dimanche : 10h |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------|---|---------------------|--|--|---------------------------|
| Aqua Training | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des sportifs recherchant une diversité d'activités cardio et renforcement musculaire. | Cours intégrant plusieurs ateliers cardio et renforcement musculaire Bike, abdos, bras, jambes, cardio, trampo | Jeudi 19h15 |

| 30 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-----------|---|---------------------|---|---|---|
| Aqua Bike | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 18 | Pour des sportifs recherchant du cardio | Musique avec BPM élevés Cours de haute intensité Cardio élevé | Lundi : 19h15 Mercredi : 12h15 Vendredi 18h15 Dimanche : 12h30 |

Aqua Fitness Petites vacances

Bonnet obligatoire

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------------|---|---------------------|--|--|---|
| Aquagym > Aqua Move | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des personnes cherchant de l'entretien et de la remise en forme. <u>Adapté</u> à une reprise d'activité suite blessures, accouchement... | Cours d'intensité moyenne. Idéal pour de la remise en forme ou du maintien de forme sans fort cardio, renforcement musculaire léger. Matériel de flottaison. | Lundi 12h Mercredi 12h Vendredi 12h |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-------------------------|---|---------------------|--|--|---|
| Aquagym > Aqua Tonic | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des sportifs cherchant du cardio et du renforcement musculaire intensif. Condition physique élevée | Cours de grande intensité. Cardio et renforcement musculaire. Musique avec BPM élevés. Matériel de résistance et poids | Lundi 18h15 Mardi 12h 20h Mercredi 18h15 Jeudi 12h 18h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|---------------|---|---------------------|--|---|---------------------------|
| Aqua Training | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des sportifs recherchant une diversité d'activités cardio et renforcement musculaire. | Cours intégrant plusieurs ateliers cardio et renforcement musculaire Bike, abdos, bras, jambes, cardio, trampo | |

| 30 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-----------|---|---------------------|---|---|-----------------------------|
| Aqua Bike | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 18 | Pour des sportifs recherchant du cardio | Musique avec BPM élevés Cours de haute intensité Cardio élevé | Mardi 19h Vendredi 18h15 |

Aqua Fitness Grandes vacances

Bonnet obligatoire

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------------|---|---------------------|--|---|---|
| Aquagym > Aqua Move | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des personnes cherchant de l'entretien et de la remise en forme. <u>Adapté</u> à une reprise d'activité suite blessures, accouchement... | Cours d'intensité moyenne. Idéal pour de la remise en forme ou du maintien de forme sans fort cardio, renforcement musculaire léger. Matériel de flottaison. | Lundi 12h15 Mercredi 12h15 Vendredi 12h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------------|---|---------------------|---|---|---|
| Aquagym > Aqua Move | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des sportifs cherchant du cardio et du renforcement musculaire intensif. Condition physique élevée | Cours de grande intensité. Cardio et renforcement musculaire. Musique avec BPM élevés. Matériel de résistance et poids | Lundi 18h15 Mardi 12h15 Mercredi 18h15 Jeudi 18h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------|---|---------------------|--|--|---------------------------|
| Aqua Training | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 25 | Pour des sportifs recherchant une diversité d'activités cardio et renforcement musculaire. | Cours intégrant plusieurs ateliers cardio et renforcement musculaire Bike, abdos, bras, jambes, cardio, trampo | |

| 30 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-----------|---|---------------------|---|---|--|
| Aqua Bike | 18 ou 16 ans sur dérogation des parents | 18 | Pour des sportifs recherchant du cardio | Musique avec BPM élevés Cours de haute intensité Cardio élevé | Mardi 18h15 Jeudi 12h15 Vendredi 18h15 |

Natation enfant

Bonnet obligatoire

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|---------------|--|---------------------|------------|--|---------------------------|
| Bébés Nageurs | de 6 mois (vaccins obligatoires) à 4 ans | 12 + 2 parents | Aucun | Séance avec les parents (ou un parent et un autre adulte). | Samedi de 9h à 11h. |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-----------------|-------------------|---------------------|------------|---|---------------------------|
| Eveil Aquatique | A partir de 4 ans | 6 | | Cours qui permet d'appréhender le milieu aquatique et de savoir se sauver. Aller vers l'autonomie dans l'eau sans techniques de nage) | Mercredi 11h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|----------------------|----------------------|---------------------|------------|-------------|---|
| Apprentissage Enfant | A partir de de 6 ans | 8 | | | Lundi : 17h15 Mardi : 18h15 Mercredi : 15h Jeudi : 17h15 Vendredi : 18h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|------------------|----------------------|---------------------|------------|-------------|--|
| Enfant Autonomie | A partir de de 6 ans | 8 | | | Mardi : 17h15 Mercredi : 14h, 16h Vendredi : 17h15 |

| 45 min | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-------------------------|--------------------|---------------------|------------|-------------|--|
| Enfant perfectionnement | A partir de 10 ans | 10 | | | Lundi : 18h15 Mercredi : 17h Jeudi : 18h15 |

Natation Adultes

Bonnet obligatoire

45 min

| | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-----------------------|-----|---------------------|------------|-------------|---------------------------|
| Apprentissage Adultes | | 8 | | | Lundi : 20h |

45 min

| | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|--------------------------|-----|---------------------|------------|-------------|---------------------------|
| Perfectionnement Adultes | | 10 | | | |

45 min

| | Age | Nombre participants | Pré requis | Description | Jours et heures des cours |
|-------------------|-----|---------------------|------------|-------------|---|
| Natation Sportive | | 25 | | | Lundi : 19h Mardi : 19h Jeudi : 19h Vendredi : 19h |