



ACTIVITES AQUATIQUES ADULTE

AQUA GYM

- Méthode de mise en forme, de musculation et d'automassage en bassin d'eau chauffée à 31°C, adaptée à toutes les personnes, même ne sachant pas nager.
- Durée de la séance : 45 minutes

Lundi : 14h00 à 14h45 en période de vacances scolaires
15h00 à 15h45 en période scolaire

Mardi : 12h30 à 13h15 en période scolaire
19h30 à 20h15 durant toute l'année

Jeudi : 12h30 à 13h15 en période scolaire

Vendredi : 19h30 à 20h15 durant toute l'année

LEÇONS

- Uniquement en période scolaire
- Durée de la séance : 30 minutes

Lundi : 12h30 à 13h00 débutant brasse
13h00 à 13h30 dos/crawl

Vendredi : 12h30 à 13h00 débutant brasse
13h00 à 13h30 dos/crawl

ENTRAINEMENT/PERFECTIONNEMENT

- Séances collectives pour adultes
- Toute l'année
- Conditions d'admission : être initié en brasse, crawl et dos

Samedi : 18h15 à 19h15

Prix des activités : 7,00 € à l'unité

55,00 € la carte de 10 séances

Lors de ces activités, le petit bassin peut être occasionnellement fermé au public.

Inscription obligatoire à l'accueil ou par téléphone au **05 59 22 52 52**.