



Aquagym

L'aquagym permet de renforcer le système musculaire, stimuler le rythme cardiovasculaire, améliorer le tonus respiratoire. De plus, l'aquagym présente l'avantage d'être une activité « non traumatisante ».

Une fois plongé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le sixième de son poids et tous les mouvements deviennent plus faciles. Les muscles travaillent plus intensément sans même que l'on s'en rende compte.

Séance hebdomadaire de 45 mn à la piscine V. Fouillade. Une séance le samedi à 14 h et une autre à 15 h.

Début des cours le 7 octobre 2023

Inscription annuelle : 110 €

[Règlement à télécharger ici](#)

[Questionnaire de santé à télécharger ici](#)

Planning 2023-2024

Octobre : 7/14/21

Novembre : 18/25

Décembre : 9/16

Janvier : 13/20/27

Février : 3/10/17/24

Mars : 16/23/30

Avril : 6/13/20

Mai : 18/25

Juin : 1/8/15