



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 Séance le samedi à partir de 14 h 30

Début des cours le 7 octobre 2023

Inscription annuelle : 110 €

[Règlement Aquagym à télécharger](#)

[questionnaire de santé à télécharger](#)

Planning 2023-2024

Octobre : 7 / 14/21

Novembre : 18/25

Décembre : 2/9/16

Janvier : 13/20/27

Février : 3/10/17/24

Mars : 16/23/30

Avril : 6/13/20

Mai : 18/25

Juin : 1/8/15