



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 5 octobre 2024

Inscription annuelle : 110 €

(Questionnaire de santé sur le site, à remplir)

Programme sous réserve d'un maitre nageur

Planning 2024-2025

Calendrier 2024 : Octobre : 5 - 12

Novembre : 9 -16 – 23 - 30

Décembre : 7 – 14

Calendrier 2025 : Janvier : 11 - 18 - 25

Février : 1er

Mars : 1^{er} - 8 - 15 - 22 -29

Avril : 26

Mai : 10 – 17 – 24 – 31

Juin : 7