



## Aquagym

**NOUVEAU 19/10/2024**

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)**

### **Planning 2024-2025**

**Calendrier 2024** : Octobre : 19

Novembre : 9 - 16 - 23 - 30

Décembre : 7 - 14

**Calendrier 2025** : Janvier : 11 - 18 - 25

Février : 1<sup>er</sup> et 8

Mars : 1<sup>er</sup> - 8 - 15 - 22 - 29

Avril : 26

Mai : 10 - 17 - 24 - 31

Juin : 7