



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 30 – arrivée 15 mn avant le cours

Début des cours le **3 octobre 2026**

Inscription annuelle : 120 €

(Questionnaire de santé sur le site, à remplir)

Planning 2026-2027

CALENDRIER 2026 :

Octobre 2026	3 – 10
Novembre	7 – 14 – 21 – 28
Décembre	5 – 12

CALENDRIER 2027 :

Janvier 2027	10 - 17 - 24 – 31
Février	7 – 14
Mars	7 – 14 – 21 – 28
Avril	4
Mai	23 – 30
Juin	8 - 13