



2ème semestre saison 2025-2026

Aquagym

Cours	Thème	Piscines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aqua Douce : Intensité * à ** Cours visant l'entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire. Objectifs : Mobilisations articulaire et musculaire.	AQUAGYM	Bachet			12H10			09H10
Aquagym : Intensité *** à **** Cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante. Objectifs : Renforcement et affinement de l'ensemble du corps.		Bachet			18H05 18hH55 20H35			12H00
		Caroline				19H45 20H30		
		En Sauvy	20H05	12H15 20H05			12H15 20H05	11H25
		Tivoli	12H15 20H05	20H05	19H50	12H15		
AquaDeep : Intensité **** Cours d'aquagym en grande profondeur permettant de travailler sans exercer de contrainte sur les articulations. Objectifs : Renforcement et affinement musculaires, travail cardio-respiratoire, hydromassage plus important. Mise à disposition de ceinture de flottaison.		Bachet				20H10		
		En Sauvy	20H55					20H55