



1er 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		
		Bachet				20H05		
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.		En Sauvy	20H55				20H55	