

Aquadynamic / aquajogging / aquagym...

Stade nautique municipal d'Echirolles - 9, rue Fernand-Pelloutier - 04 76 22 26 36 - www.echirolles.fr

début des cours le 17 sept. 2018

| | | | | |
|----------|-------------|--------------------------|----------|--------------|
| lundi | 11h45/12h30 | Aquagym | niv. 1 | |
| | 12h30/13h15 | Aquagym/training | niv. 2 | |
| | 15h35/16h20 | Aquajogging | niv. 2/3 | en musique 🎵 |
| mardi | 12h30/13h15 | Aquadynamic | niv. 2/3 | en musique 🎵 |
| | 13h15/13h45 | Perfectionnement adultes | niv. 2/3 | |
| | 15h35/16h20 | aquadulte | niv. 2/3 | |
| jeudi | 11h45/12h30 | aquapalme/aquamuscu | niv. 2/3 | en musique 🎵 |
| | 12h30/13h15 | aquadynamic | niv. 3 | en musique 🎵 |
| | 15h35/16h20 | aquagym | niv. 1 | en musique 🎵 |
| vendredi | 12h30/13h15 | aquadynamic | niv. 2 | en musique 🎵 |
| | 13h15/13h45 | perfectionnement adultes | niv. 1 | |
| | 15h35/16h20 | aquadulte | | |
| samedi | 8h30/9h15 | aquadynamic | niv. 3 | |

niv 1

travail doux,
remise en forme

niv 2

intensité modérée

niv 3

activité intense

TARIFS

- 65 € les 10 cours pour les Echirollois-es
- 76 € les 10 cours pour les Extérieurs
- 8 € à l'unité

→ **Aquadynamic** : renforcement de la condition physique, raffermissement, travail cardio-vasculaire.

→ **Aquajogging** : travail de tout le corps grâce à un mélange de course et de marche dans le bassin de 25 m, amélioration de l'endurance. Nécessité de savoir nager en grande profondeur.

→ **Aquagym** : entretien général du corps. Amélioration de la condition physique.

→ **Aquadulte** : apprentissage de la natation pour les adultes débutants.

→ **Aquagym/training** : aquagym en atelier.

→ **Perfectionnement adultes** : présenté les 1^{ers} et 2^{es} trimestres

→ **Aquapalme** : pour un renforcement abdo-fessier optimal (palmes non fournies).

→ **Aquamuscu** : musculation dans l'eau.