

Aquadynamic / aquajogging / aquagym...

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

début des cours lundi 16 sept. 2019

lundi	11h45/12h30	Aquagym	niv. 1	
	12h30/13h15	Aquagym	niv. 1	
	15h40/16h20	Aquajogging	niv. 2/3	en musique 🎵
mardi	12h/12h45	Aquadynamic	niv. 2	en musique 🎵
	12h45/13h30	Aquagym	niv. 1	
jeudi	11h45/12h30	Aquajogging, sept à déc et mai à juin	niv. 3	en musique 🎵
	11h45/12h30	Aquadynamic, janv. à avril	niv. 3	en musique 🎵
	12h30/13h15	Aquadynamic	niv. 3	en musique 🎵
	15h40/16h20	Aquagym	niv. 1	en musique 🎵
vendredi	12h/12h45	Aquadynamic	niv. 2	en musique 🎵
	12h45/13h30	Aquagym	niv. 1	

niv 1

travail doux,
remise en forme

niv 2

intensité modérée

niv 3

activité intense

→ **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.

TARIFS

- 90 € les 15 cours pour les Echirollois-es
- 105 € les 15 cours pour les Extérieurs
- 8,20 € à l'unité