

# Aquapalmes / aquajogging / aquagym...

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

**début des cours lundi 21 septembre 2020**

lundi	11h45/12h30 15h35/16h20	Aquagym Aquagym/Aquajogging
mardi	12h15/13h 15h40/16h20	Aquagym Aquadynamic Natation adultes débutant (petit bassin)
jeudi	11h45/12h30 15h/15h45	Aquapalmes/Aquajogging Aquagym séniors
vendredi	12h/12h45 13h/13h40 15h40/16h20	Aquagym Natation adultes perfectionnement Natation adultes débutant (petit bassin)

→ **Aquapalmes** : l'objectif est de travailler essentiellement le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets) et la ceinture abdominale en nageant avec des palmes. L'aquapalmes travaille aussi le cardiovasculaire. Il est possible de nager sur le ventre, sur le dos ou sur le côté avec des palmes.

→ **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 Échirollois-es
- **105 €** les 15 cours pour les Extérieurs
- **8,20 €** à l'unité

**BONNET DE BAIN  
OBLIGATOIRE  
POUR TOUS**