

Remise en forme Aquatique à Aquaval

Mise à jour le 29 janvier
2021

Aquagym ou aquabike, laissez-vous gagner par l'apesanteur grâce à une activité sportive facile d'accès et source de bien-être. La gymnastique aquatique est une méthode de musculation mettant en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements.

≡ Les activités proposées

Des activités accessibles à tous

L'aquagym permet une musculation du corps tout en finesse et accessible à tous. Être dans l'eau permet un allègement du corps et réduit ainsi la contrainte mécanique, limitant ainsi la pression exercée sur les articulations. Deux types de cours sont proposés à Aquaval :

- L'**Aquagym classique** : activité axée sur le travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire.
- La **gym douce** : activité douce basée sur les étirements et les assouplissements.

Des activités destinées à un public averti et à l'aise dans l'eau

- L'**Aquabike** : vélo dans l'eau.

Possibilité de cours à l'unité (dans la limite des places disponibles) : 8 €

Inscriptions et tarifs

Inscriptions pour la période du 5 février au 25 juin 2024

Pour les personnes déjà inscrites en 1ère demi-saison : inscription à partir du jeudi 11 Janvier jusqu'au Mercredi 24 Janvier à partir de 14h00 à la piscine Aquaval. *(Pas de changement possible : même jour, même cours)* .

Pour toutes nouvelles adhésions : inscription à partir du lundi 29 Janvier à la piscine Aquaval à partir de 09h00.

Merci de vous rapprocher des hôtesse à l'accueil pour connaître le nombre de places disponibles.

N'oubliez pas de vous munir de la carte d'abonnement à la rentrée afin que nous puissions paramétrer votre nouvelle activité. **En l'absence de celle-ci lors de votre règlement, nous serons malheureusement obligés de vous la refacturer.** Paiement le jour de l'inscription.

Renseignements complémentaires au 02 96 77 44 00 -

accueil_aquaval@sbaa.fr

