

# Remise en forme aquatique à Aquabaie

Mise à jour le 12 octobre  
2020

**Aquagym, aquatonic, aquajogging, aquamix... 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.**

## 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.

Il existe 5 types de cours :

- **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
- **L'Aquatonic** : activité tonique et sportive, nécessitant une bonne condition physique et une bonne aisance dans l'eau
- **L'Aquadeep** : activité d'endurance et de musculation en grande profondeur permettant un travail cardio-vasculaire  
L'activité est dispensée dans la fosse à plongée avec ceinture de flottaison
- **L'Aquamix** est un cours d'aquagym dans lequel sont utilisés divers matériels (trampolines, frites, haltères). Il change régulièrement en proposant des cours en lien avec les autres activités.

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

- **L'Aquabike** : vélo dans l'eau.
- **L'Aquatrainig** : activité physique complète qui allie plaisir, détente, travail musculaire et cardio-vasculaire parcourus dans l'eau.
- **Bike and jump** : activité tonique alternant vélo et trampoline dans l'eau.

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

## Le planning des activités

<https://www.saintbrieuc-armor-agglo.bzh/sortir-et-decouvrir/faire-du-sport/les-piscines/lespace-aqualudique-aquabaie/remise-en-forme-aquatique-a-aquabaie?>

# Inscriptions deuxième demi-saison 2023/2024

**Pour les personnes déjà inscrites en 1ère demi-saison** : inscription à partir du lundi 8 Janvier à la piscine Aquabaie

aux horaires de permanences ci-dessous : *(Pas de changement possible : même jour, même cours)*

**Lundis** : 09h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00

**Mardis** : 09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00

**Mercredis** : 09h00 - 12h00

**Pour toutes nouvelles adhésions** : inscription à partir du lundi 29 Janvier à la piscine Aquabaie 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 afin que nous puissions paramétrer votre 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.

# Tarifs remise en forme

Attention, les tickets CE sont valables uniquement dans les piscines où ils ont été achetés, et non pas dans toutes les piscines.

Renseignements complémentaires au 02 96 756 756 -

[accueilaquabaie@sbaa.fr](mailto:accueilaquabaie@sbaa.fr)

