



~ ACTIVITÉS ADULTES ~

CROSS TRAINING

Méthode de développement cardio-respiratoire et musculaire complète et intensive. Entraînement « full body » combinant travail de renforcement musculaire général et déplacements et/ou exercices aquatiques.

Activité s'adressant à des personnes ayant une bonne condition physique (prévoir un tee-shirt).

AQUA FITNESS

Aquagym dynamique et cardio afin d'augmenter votre tonicité et d'améliorer votre résistance.

AQUAPALM AU GRAND BASSIN

Activité de palmage axée sur le renforcement musculaire du bas du corps et la ceinture abdominale.

AQUA CIRCUIT

Activité aquatique assez variée qui s'inspire du fitness en salle mais qui utilise certains concepts de la natation.

Elle permet un renforcement musculaire généralisé et sollicite l'activité cardio-respiratoire.

AQUA GYM

Travail de tonification musculaire et modelage du corps.

AQUA BIEN-ÊTRE

Améliorer vos qualités de souplesse, d'endurance, de respiration et de coordination fondamentales au bien-être par un suivi personnalisé.

Certificat médical demandé.

AQUA BIKE

Accessible à tous, débutant ou sportif confirmé, l'Aquabike vous permettra de développer votre capacité cardiovasculaire, ainsi que votre endurance.

L'aqua bike vous aide à raffermir, soulage les jambes lourdes et renforce le réseau veineux. Il lutte efficacement contre la rétention d'eau.

~ ACTIVITÉS ADULTES ~

Reprise des cours le Lundi 09 septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h 9h45	 Aqua-fitness	 Aqua-gym	 Aqua-circuit	 Aqua-gym		
9h15 9h45					 Aqua-bike	
10h15 11h		 Aqua bien-être		 Aqua bien-être		
11h 11h45	 Aqua-gym		 Aqua-fitness		 Aqua-fitness	
11h15 12h						 Aqua-gym
11h15 11h45		 Aqua-bike				
11h30 12h15				 Aqua-gym		
16h15 17h	 Aqua bien-être				 Aqua-gym	
16h15 16h45				 Aqua-bike		
18h15 18h45			 Aqua-bike			
19h 19h45	 Aqua-fitness		 Aqua-fitness			
20h 20h45	 Aqua-palm			 Cross training		

À noter : les cours ne sont pas dispensés pendant les jours fériés et les vacances scolaires.

CARTE	ACTIVITÉ (Aquagym...)	AQUA BIEN-ÊTRE
1 séance	12,75 €	
10 séances	115 €* 158 €* 230 €* 277 €	117 €* 232,40 €* 279 €
10 séances/Espace détente		
25 séances		
annuelle du 09/09 au 20/06**	une fois par semaine (jour et horaire fixes)	

*(rechargeable, valable 1 an de date à date) Jours et horaires au choix

** Hors vacances scolaires, jours fériés, fermetures techniques et fermetures ponctuelles

Certificat médical pour l'Aqua bien-être. Entretien avec un éducateur en amont et séance individualisée.

Se renseigner à l'accueil pour les activités pendant les vacances scolaires.

Modes de paiement : Espèces, chèque, carte bleue, coupons sport, chèques vacances, prélèvement en 3 ou 5 fois (minimum de 30 €/mois), 10 fois à partir de 350 €

Complexe sportif du Val Saint-Martin ~ Pornic ~ T. : 02 40 82 32 33
aquacentre@pornicagflo.fr