



ACTIVITES en PISCINE

du 1er JANVIER au 30 JUIN 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	OUVERTURE DE LA PISCINE						
9h30	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)
10h30	Aquagym(30min)	Aqua Stretching (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aqua Stretching (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)
14h30						Aquagym (30min)	FERMETURE 13H00
16h30	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	Aquagym (30min)	
18h00	Aqua Toni'C (1h) dont 15 min de stretching				Aqua Toni'C (1h) dont 15 min de stretching	FERMETURE 18H00	
18h30		Aquagym (30min)	Aqua détente (30min)	Aquagym (30min)			
20h00	FERMETURE DE LA PISCINE						

Cours d'aquagym

- Aquagym** : Renforcement cardio-musculaire sur un rythme musical
- Aqua Toni'C** : Renforcement cardio-musculaire tonique avec matériel
- Aqua Stretching** : Etirements musculaires et articulaires dans l'eau
- Aqua détente** : Etirements, assouplissements, travail respiratoire

Les activités seront assurées à partir de 2 personnes

Le port de bonnet et de sandales est obligatoire

Cours de Gym en salle

- Gym Préventive** : Gymnastique douce
- Oxygénation** : Marche en mer ou sur la plage
- Stretching** : Etirements et assouplissements musculaires
- Gym Body** : Renforcement musculaire complet.
- F.A.C** : Renf. musculaire fessiers, abdos, cuisses
- Body Barre** : Renforcement du corps avec barre lestée

Tenue et chaussures de sport exigées

ACTIVITES en SALLE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	<u>Horaires d'ouverture piscine</u>	
9h30	Gym body (55min)	F.A.C (55min)	Gym body (55min)	Gym pré (55min)	Body barre (2h00) suite bodybarre	du lundi au vendredi	9h00-20h00
10h30	F.A.C (55min)	Stretching (55min)	Oxygénation (55min)	Stretching (55min)		samedi	9h00-13h00/13h30-18h00
17h00		Gym body (55min)	F.A.C (55min)			dimanche	9h00-13h00
18h00		Gym pré (55min)	Stretching (45min)				