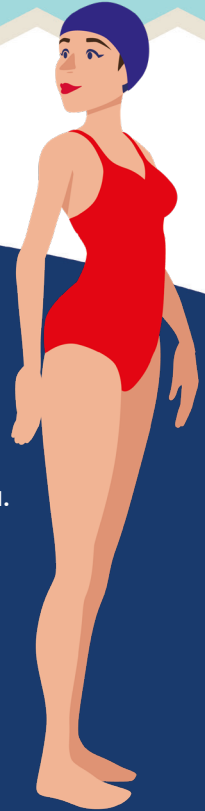


TOUS EN MAILLOT !

Programme Cours collectifs Aqua'form



L'AQUA'FORM est un programme de cours collectifs en piscine qui permet de renforcer les muscles en douceur puis de les relaxer par l'effet massant de l'eau.

4 thèmes proposés

Différenciés par leurs objectifs et leurs contenus.
S'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes.
Encadrés par des professeurs diplômés d'État.

- 1 - Aqua'GYM** entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).
- 2 - Aqua'BIKE** cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.
- 3 - Aqua'FITNESS** cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
- 4 - Aqua'POWER** renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

Saison 2023 / 2024

Dans quel cours m'inscrire ?

Évaluez votre niveau

Aqua'GYM

Entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).

Degré d'intensité : modéré

Aqua'BIKE

Cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.

Degré d'intensité : modéré +

Aqua'FITNESS

Cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.

Degré d'intensité : soutenu

Aqua'POWER

Renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

Degré d'intensité : intense +

Nouveauté : accès aux cours à partir de 16 ans

Achat et réservation en caisse ou en ligne sur reservation.loisirs.grandchambery.fr

9,90 €/cours

entrée piscine comprise

90 €/10cours

+2,50€ pour la carte

Carte personnelle rechargeable non remboursable, non cessible et non revendable.

Rechargement compatible sur les cartes de la patinoire et des piscines.

Mode d'emploi

- Séances de 45 minutes.
- Accès gratuit à la piscine 1h avant ou après votre cours selon les horaires d'ouverture.
- Maillot de bain une pièce conseillé.
- Assurance en responsabilité civile obligatoire.
- 20 places disponibles.

Buisson-Rond du 11 septembre 2023 au 5 juillet 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
12h30-13h15	Aqua'GYM	Aqua'FITNESS	Aqua'GYM	Aqua'BIKE	Aqua'POWER	Aqua'GYM (À 9h10* et 10h10)
18h - 18h45		Aqua'BIKE*		Aqua'FITNESS*	Aqua'FITNESS*	

Piscine du Stade du 11 septembre 2023 au 5 juillet 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10h15-11h	Aqua'GYM*	Aqua'GYM*		Aqua'GYM*	Aqua'GYM*	Aqua'FITNESS
12h30-13h15	Aqua'BIKE	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS		Aqua'FITNESS	
18h30-19h15	Aqua'FITNESS	Aqua'POWER	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS	Aqua'BIKE	
19h30-20h15		Aqua'FITNESS*		Aqua'POWER*		

* cours non programmés pendant les vacances scolaires

texte souligné signifie une nouveauté ou un nouveau créneau