

AQUAGYM hors vacances scolaires (A partir de 16 ans)

COURS / JOURS	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AQUADOUCE			17h	
AQUATONIC			12h30	12h30
AQUAFITNESS	19h30	18h30	18h15	18h15

→ Durée de la séance 45 min et 18 places maximum

→ Accès au cours 15 minutes avant le début du cours

ACTIVITE	CONTENU	INTENSITE
AQUADOUCE	cours utilisant les bienfaits de l'eau pour travailler l'équilibre et la souplesse	Douce
AQUATONIC	cours à base d'exercices variés, axés sur le cardio et le renforcement musculaire	Modérée à soutenue
AQUAFITNESS	cours à dominante cardio et de renforcement cuisses/abdominaux/fessier	Soutenue

En cas de sous-effectif (moins de 5 personnes), un cours peut être annulé.

Pour accéder aux cours :

→ avoir une carte d'entrée nominative de 10 séances d'aquagym ou,

→ avoir un ticket d'entrée nominatif, valable uniquement le jour du cours

Il vous sera remis un bracelet à donner au maître-nageur

La carte est valable 6 mois

Tarifs unitaires : - 4,85€ pour les Madeleinois (présentation d'un justificatif récent) et 7,40€ pour les extérieurs

Carte de 10 séances : 48,50€ pour les madeleinois et 73,75€ pour les extérieurs

Aucun remboursement ne sera accepté, même en cas de problème médical.

