



CENTRE  
AQUATIQUE  
LA PISCINE

# AQUAGYM

## C'EST QUOI ?

Une activité tonique, ludique et relaxante pour une efficacité dans la douceur :

- aucun traumatisme, la pression de l'eau oppose une résistance hydrodynamique et amoindrit la sensation de courbatures
- le mouvement de l'eau autour du corps facilite l'hydromassage et le rendement cardio-vasculaire,
- elle relaxe et tonifie les muscles moteurs. Améliore les qualités physiques et la synchronisation intermusculaire.

Exercices pour tous les niveaux. **La pratique a lieu dans le bassin d'initiation en petite profondeur.**

## POUR QUI ?

L'aquagym s'adresse aux personnes majeures sportives ou débutantes. Il n'est pas nécessaire de mettre la tête sous l'eau, ni de savoir nager. À partir de 16 ans si accompagnée d'un majeur.

## COMMENT ?

L'inscription a lieu la semaine précédant le début de la période d'activité, à l'horaire du créneau souhaité.

## QUAND ?

Deux périodes proposées entre septembre et juin

JOURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
SÉANCES	12 <sup>h</sup> 30 19 <sup>h</sup> 15	16 <sup>h</sup> 15	18 <sup>h</sup> 15 19 <sup>h</sup>	16 <sup>h</sup> 15	11 <sup>h</sup>

## Remarques :

**Un certificat médical valide de non-contre indication à la pratique de l'aquagym est demandé pour l'inscription en abonnement.**  
Pour une bonne progression, l'activité mise sur la régularité des séances et sur le travail en groupe, dans la décontraction et la bonne humeur.

Informations complémentaires auprès de l'accueil au 05 49 21 14 83

   [grand-chatellerault.fr](http://grand-chatellerault.fr)



GRAND  
CHÂTELLERAULT  
COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMÉRATION