

CENTRE
AQUATIQUE
LA PISCINE

AQUAGYM / PLUS DE 60 ANS

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,
- l'agitation de l'eau autour du corps facilite le retour du sang veineux 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'activité s'adresse à toute **personne de plus de 60 ans, sportive ou débutante**. Il n'est pas nécessaire de mettre la tête sous l'eau, ni de savoir nager.

COMMENT ?

L'inscription s'effectue à l'accueil du Centre aquatique.

QUAND ?

Quatre créneaux de 40 minutes : **lundi à 9h30, 10h15, 11h et 11h45** (hors vacances scolaires et jours fériés).

Remarques :

Un certificat médical valide de non-contre indication à la pratique de l'aquagym est demandé pour l'inscription en abonnement.

Votre carte de 12 séances est valable 12 mois.

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](https://www.grand-chatellerault.fr)

GRAND
CHÂTELLERAULT

COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION