

PLANNING ACTIVITÉS ADULTES - du 19/01/2026 au 21/06/2026

Aquagym et aquabike



ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Intensités
AQUAGYM BIEN-ÊTRE	11 h 40		9 h 15	11 h 45	16 h 15		DOUCE
AQUAPILATES	14 h 00		19 h 30				TONIQUE
AQUAMAM				12 h 30			EXTRÊME
AQUAGYM ADAPTÉE	16 h 00						
AQUAGYM VITALITY	12 h 30	15 h 00	20 h 00	16 h 15	12 h 30	11 h 15	
AQUABIKE	19 h 00	19 h 30	12 h 30	20 h 30	20 h 15		LOCATION MATÉRIEL (par tranche de 1/2 heure)
AQUAGYM POWER TONUS							Vélo, tapis de course ou vélo elliptique
MIXTONUS	19 h 15						Mardi 18 h-19 h 30
CIRCUIT TONUS				19 h 15			Vendredi 18 h 30-19 h 30

Possibilité de s'inscrire à l'année, à la 1/2 année ou ponctuellement (1 à 5 cours).



Aquagym bien-être 45

Public débutant, seniors ou en rééducation. Entrainements cardiovasculaire et musculaire contrôlés, enchainements de mouvements doux, travail de la coordination et de l'équilibre.

Aquapilates 45

Public débutant à initié. Renforcement des muscles profonds selon la méthode Pilates adaptée au milieu aquatique. Mouvements amples, doux et lents basés sur l'équilibre et le déséquilibre du corps dans l'eau.

Aquamam 45

Réserve aux femmes enceintes (certificat médical obligatoire). Exercices doux cardiovasculaire et musculaire, enchainements de mouvements adaptés.

Aquagym adaptée 45

Adaptée aux personnes en situation de handicap (certificat médical obligatoire). Activité accessible avec un accompagnant par personne gratuit. Travail sur les appuis plantaires, la coordination motrice, l'action et le relâchement, la respiration.

Aquagym Vitality 45

Public initié. Travail d'endurance et de musculation. Entrainement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, enchainements de mouvements chorégraphiés.

Aquabike 30

Public initié à confirmé. Travail en priorité des groupes musculaires suivants : fessiers et cuisses. Améliore le système cardiovasculaire et le retour veineux.

Aquagym Power Tonus 45

Public sportif confirmé. Travail de musculation aquatique avec des équipements offrant une forte résistance à l'eau. Renforcement musculaire intensif et cardiovasculaire, explosivité.

Circuit Tonus 45

Public sportif confirmé. Activité cardio de renforcement musculaire. Travail en HIIT (High Intensity Interval Training). Rotation sur plusieurs ateliers (large panel de matériel).

Durée

30 minutes

45 minutes

Le bonnet de bain est obligatoire.