

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

Aquagym et aquabike



ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAGYM BIEN-ÊTRE	11 h 40		9 h 15	11 h 45	16 h 15	
AQUAPILATES	14 h 00		19 h 30			
AQUAMAM				12 h 30		
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 13 h 00				
AQUAGYM POWERTONUS			20 h 30	20 h 15		
MIXTONUS	19 h 15					
CIRCUIT TONUS				19 h 15		

Intensités

DOUCE

TONIQUE

EXTRÊME

LOCATION MATÉRIEL
(par tranche de 1/2 heure)

Vélo, tapis de course
ou vélo elliptique

Mardi 18 h-19 h 30
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. Entraînements cardiovasculaire et musculaire contrôlés, enchaînements 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 adapté au milieu aquatique. Mouvements amples, doux et lents basés sur l'équilibre et le déséquilibre du corps dans l'eau.

Aquamam 45'

Réservé aux femmes enceintes (certificat médical obligatoire). Exercices doux cardiovasculaire et musculaire, enchaînements 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. Entraînement cardiovasculaire et de renforcement musculaire, enchaînements 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).

Mix Tonus 45'

Public nageur sportif confirmé. Activité cardio de renforcement musculaire alternant plusieurs activités toniques en grande profondeur :
- Jog : reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course à pied.
- Tonus : aquagym tonique dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique.
- Power : haltères aux bras et mousses aux chevilles. Optimiser le travail musculaire, galber la silhouette et perdre du poids.
- Palmes : déplacements dorsal, ventral et costal. Pour tonifier son corps, développer ses capacités physiques, l'endurance et effet drainant.

Durée

30 30 minutes

45 45 minutes



**Le bonnet de bain
est obligatoire.**