

AQUAGYM SAISON 2011-2012

Attention : certificat médical obligatoire

Type de cours	jour	lieu	heure	Capacité d'accueil	N° du cours	Prix Pour résidents de Biviers- Montbonnot	Prix pour « extérieurs »
Aquaform	mardi	Piscine EPA	18h05-18h50	28	127	Tarif unique 104 €	Tarif unique 120 €
Aquatonic		Piscine EPA	18h50-19h35	28	128		
Aquadouce	mercredi	Piscine EPA	9h15-10h00	25	135		
Aquaform		Piscine EPA	10h-10h45	28	136		
Aquaform		Piscine EPA	10h45-11h30	28	137		
Aquaform		Piscine EPA	18h10-18h55	28	138		
Aquatonic		Piscine EPA	18h55-19h40	28	139		
Aquaform	jeudi	Piscine EPA	18h10-18h55	25	148		
Perfectionnement natation		Piscine EPA	18h55-19h40	15	149		
Aquadouce	vendredi	Piscine EPA	18h10-18h55	25	154		

Aquaform : vise tous les groupes musculaires, avec une variance de rythme et d'amplitude. Travail sur l'équilibre, diversité des mouvements. Gymnastique dans l'eau. Le cours a lieu dans le grand bassin, avec ceintures de flottaison.

Aquatonic : contribue au développement harmonieux de la musculature et du système cardio-vasculaire. Cours dynamique et tonique. Le cours a lieu obligatoirement dans le grand bassin, avec ou sans ceintures de flottaison.

Aquadouce : bénéfique pour le dos et les genoux. Dédié tout particulièrement aux seniors. Cours dans le petit bassin (le mercredi) ; cours dans le grand bassin avec ceintures de flottaison (le vendredi).

Perfectionnement natation : nécessite les connaissances de base des 3 nages (brasse, dos, crawl). Cours dans le grand bassin.