

Remise en forme Aquatique à Aquaval

Mise à jour le 29 janvier
2021

Aquagym ou aquabike, laissez-vous gagner par l'apesanteur grâce à une activité sportive facile d'accès et source de bien-être. La gymnastique aquatique est une méthode de musculation mettant en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements.

Activités accessibles à tous, car il n'y a pas de contrainte mécanique

L'aquagym permet une musculation du corps tout en finesse. Il existe 2 types de cours :

- **L'Aquagym classique** : activité axée sur le travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire.
- La **gym douce** : activité douce basée sur les étirements et les assouplissements.

Activités destinées à un public averti et à l'aise dans l'eau

- **L'Aquabike** : vélo dans l'eau.

Possibilité de cours à l'unité (dans la limite des places disponibles) : 8€

🌊 Le planning des activités

Degré d'intensité

Cours sur réservation, maximum 1 heure avant le début de la séance (Mesure sanitaire)

Rentrée 2021 - 2022



Ouverture des inscriptions à partir du **mercredi 1^{er} septembre 2021** dès 14h sur place.

Paiement le jour de l'inscription.

*N'oubliez pas de vous munir de la carte d'abonnement à la rentrée afin que nous puissions paramétrer votre nouvelle activité. **En l'absence de celle-ci lors de votre règlement, nous serons malheureusement obligés de vous la refacturer.***

renseignements complémentaires au 02 96 77 44 00 -

accueilaquaval@sbaa.fr

≡ Activités à Aquaval



Natation



Remise en forme
aquatique



Bébés nageurs



Jardin aquatique