



AQUAGYM

SAISON 2018-2019

Licence en sus par adhérent : 29€



Type de cours Changement*	Jour	Lieu	Heures	Capacité d'accueil	N° du cours	Tarifs « Biviers-Montbonnot »	Tarifs « extérieurs »
Aquaform	mardi	Piscine EPA	18h10-18h55	28	127	108 €	135 €
Aquatonic			18h55-19h40	28	128		
Aquatonic	mercredi	Piscine EPA – Gd bassin	9h-9h45	25	134	108 €	135 €
Aquadouce		Piscine EPA – Pt bassin	9h30-10h15	25	135		
Aquadouce*		Piscine EPA- Gd bassin	9h45-10h30	25	136		
Aquaform			10h30-11h15	25	137		
Aquaform			18h10-18h55	28	138		
Aquatonic			18h55-19h40	28	139		
Aquaform	jeudi	Piscine EPA	18h10-18h55	28	148	108 €	135 €
Perfectionnement natation			18h55-19h40	16	149	142 €	177 €

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 généralement dans le grand bassin, avec ou sans ceintures de flottaison. Il peut avoir lieu dans le petit bassin.

Aquadouce : bénéfique pour le dos et les genoux. Dédié tout particulièrement aux seniors.

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