

DECOUVRIR LES ACTIVITES DU STADE NAUTIQUE D'AVIGNON

AQUAGYM

Ouvert à
tous*

45
min



* Ouvert à tous, à partir de 16 ans

OBJECTIF

Utiliser l'eau comme un
outil de travail

Renforcement musculaire
et articulaire pour
améliorer les gestes du
quotidien et réduire la
sédentarité (Sport santé)

DESCRIPTIF DE LA SEANCE

- Echauffement
- Exercices sur membres
supérieurs et inférieurs
- Mouvement de
coordination
- Abdominaux
- Étirements

MATERIELS

Frite
Planche
Haltères en mousse

EFFECTIF

40 Personnes

DIFFICULTE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM				12H30			11H00
AQUATONIC		19H30	12H30				
AQUATRINIG	12H30				19H30		

DECOUVRIR LES ACTIVITES DU STADE NAUTIQUE D'AVIGNON

AQUATONIC

Débutant
à
confirmé*

45
min



*Ouvert à tous, de débutant à confirmé sans problème articulaire et/ou cardiaque

OBJECTIF

Amélioration et développement des capacités physiques et du système cardio vasculaire

DESCRIPTIF DE LA SEANCE

- Echauffement
- Montée progressive de l'effort à la fois cardio et musculaire avec des mouvements poly-articulaires
- Retour au calme

MATERIELS

Frite
Planche
Haltères en mousse

EFFECTIF

40 Personnes

DIFFICULTE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM				12H30			11H00
AQUATONIC		19H30	12H30				
AQUATRAINIG	12H30				19H30		

DECOUVRIR LES ACTIVITES
DU STADE NAUTIQUE D'AVIGNON

AQUATRaining

Débutant
à
confirmé*

45
min



*Ouvert à tous, de débutant à confirmé sans problème articulaire et/ou cardiaque

OBJECTIF

Amélioration et développement des capacités physiques et du système cardio vasculaire

DESCRIPTIF DE LA SEANCE

- Echauffement
- Montée progressive de l'effort à la fois cardio et musculaire avec des mouvements poly-articulaires
- Retour au calme

MATERIELS

Vélo
Trampoline
Élastique
Haltères
Gants de boxe

EFFECTIF

20 Personnes

DIFFICULTE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM				12H30			11H00
AQUATONIC		19H30	12H30				
AQUATRaining	12H30				19H30		

+ D'infos à l'accueil du stade Nautique

AVIGNON

www.avignon.fr