

# 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							11H00
AQUATONIC	12H30						
AQUATRaining				12H30			

# 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							11H00
AQUATONIC	12H30						
AQUATRaining				12H30			

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							11H00
AQUATONIC	12H30						
AQUATRaining				12H30			