



Ouvert à
tous *

45
min

AQUAGYM

Objectifs

Utiliser l'eau comme un outil de travail

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

* Ouvert à tous, à partir de 16 ans

Descriptifs de la séance

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

DIFFICULTE



Débutant à
confirmer *

45
min

AQUATONIC

Objectifs

Amélioration et développement des capacités physiques et du système cardio vasculaire

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

Descriptifs de la séance

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

DIFFICULTE



45
min

Débutant à
confirmer *

AQUATRaining

Objectifs

Amélioration et développement des capacités physiques et du système cardio vasculaire

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

Descriptifs de la séance

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

DIFFICULTE



NOS HORAIRES D'ACTIVITES **JUILLET AOUT 2021**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM			18h45 à 19h30			12h45 à 13h30	
AQUATONIC	12h45 à 13h30				18h45 à 19h30		
AQUATRaining		18h45 à 19h30		12h45 à 13h30			

NOS TARIFS

	TARIF AVIGNON	TARIF HORS AVIGNONS
SEANCE A L'UNITE	8,00 €	11,20 €
2 SEANCES	15,00 €	21,00 €
4 SEANCES	25,00 €	35,00 €
8 SEANCES	45,00 €	63,00 €

Réservation deux solutions (attention nombre de places limitées) :

- La première sur le site de réservation

reservationstadenautique.mairie-avignon.com

- La deuxième par téléphone :

04.13.60.54.50.

ATTENTION

Pour bénéficier du tarif Avignon, il est obligatoire de présenter un justificatif de domicile + une pièce d'identité lors de votre passage en caisse.