

	AQUATONIC	AQUATRaining	AQUAGYM
<i>HORAIRE</i>	LUNDI 12H30	JEUDI 12H30	DIMANCHE 11H00
<i>DUREE</i>	45 min	45 min	45 min
<i>EFFECTIF MAX</i>	20 personnes	20 personnes	20 personnes
<i>PUBLIC</i>	De débutant à confirmé sans problème articulaire et cardiaque	De débutant à confirmé sans problème articulaire et cardiaque	Ouvert à tous à partir de 16 ans
<i>DIFFICULTE</i>	Intensité : modérée à soutenue	Intensité : modérée à soutenue	Adapté pour tous Intensité : faible à modérée
<i>MATERIELS</i>	Frite / planche / haltère en mousse	Vélo / trampo / élastique / haltère / gants de boxe	Frite / planche / haltère en mousse
<i>DESCRIPTIF</i>	Echauffement (5 min) Montée progressive de l'effort à la fois cardio et musculaire avec des mouvements poly-articulaires Retour au calme (5 min)	Echauffement (5 min) Alternance de différents ateliers sur une durée déterminée Développement des capacités physiques et de coordination Retour au calme Étirements (5 min)	Echauffement (5 min) Exercices sur membres supérieurs et inférieurs Mouvement de coordination Abdominaux Étirements (5 min)
<i>OBJECTIF</i>	Amélioration et développement des capacités physiques et du système cardio vasculaire	Amélioration et développement des capacités physiques et du système cardio vasculaire	Utiliser l'eau comme un outil de travail Renforcement musculaire et articulaire pour améliorer les gestes du quotidien et réduire la sédentarité (Sport santé)

	TARIF AVIGNON	TARIF HORS AVIGNON
AQUA 1 SEANCE UNITAIRE	à 8,00 €	à 11,20 €
AQUA 1 SEANCE HEBDO TRIMESTRE	à 60,00 €	à 84,00 €
AQUA 2 SEANCES HEBDO TRIMESTRE	à 100,00 €	à 140,00 €