
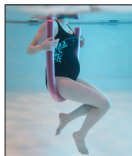


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		Dimanche	
9h15 - 10h30 Future maman		8h45 - 11h40 Cours collectifs enfants de 5 à 10 ans			9h00 - 9h40 Jardin aquatique	9h00 - 9h45 Ecole Municipale	<p>Structure gonflable</p> <p>Sur bassin de 25m</p> <p>de 14h15 à 17h30</p> <p>A partir de 6 ans Sachant nager</p>  <p>VILLE D'HYÈRES LES PALMIERS</p>	
						9h40 - 10h20 Jardin aquatique		9h45 - 10h30 Ecole Municipale
						10h20 - 11h00 Jardin aquatique		10h30 - 11h15 Ecole Municipale
	11h15 - 12h00 Aquaphobie				11h15 - 12h00 Aquaphobie	11h00 - 11h40 Jardin aquatique		
11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike			11h45 - 12h30 Aquabike				
12h30 - 13h15 Aqua sculpt	12h30 - 13h15 Aquabike		12h15 - 13h00 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquatonic				
	15h15 - 16h00 Aquatgym		15h15 - 16h00 Aquatgym	15h15 - 16h00 Aquatgym				
17h15 - 18h00 Aquatgym	17h15 - 18h00 Aquabike		17h30 - 18h15 Circuit training	17h15 - 18h00 Aquabike				
18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Circuit training		18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Circuit training				
19h00 - 19h45 Aquabike			19h00 - 19h45 Aquabike					

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

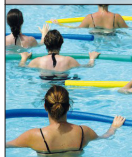


Future Maman



8 pers. max

A partir du 4^{ème} mois de grossesse. Détente, relaxation, entretien des muscles. Prise de conscience du corps en évolution. Moment privilégié de communication entre la maman et le futur bébé. Travail sur la respiration.



Aquagym



15 pers. max

Gymnastique se pratiquant dans l'eau. Un cours rythmé ludique amenant un travail cardio, de gainage, de coordination, de mémoire. Dans une ambiance musicale. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de douleurs post-sport.



Aquasculpt



14 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des hydrotones (haltères aquatiques) et à des hydroboots (bottes plus ou moins remplies d'eau), le cours promet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.

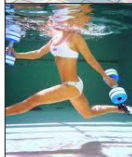


Aquabike



15 pers. max

Vélo immergé jusqu'aux épaules. Effets directs sur la silhouette. Développe l'endurance cardio-vasculaire et améliore les capacités respiratoires. Participe au drainage lymphatique, raffermi les cuisses et les fessiers.



Aquatonic



12 pers. max

Cours d'aquagym en musique de forte intensité. Ce cours permet de développer l'endurance, la résistance à l'effort et le cardio. Il permet d'affiner et de sculpter sa silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.



Circuit training

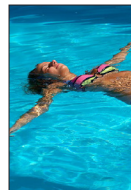


12 pers. max

100% sensations musculaires. Activité sous forme d'ateliers, avec des exercices aquatiques et différents supports (trampoline, chaise romaine, élastique, tapis de course, bike...). Toutes les parties du corps sont sollicitées.

- ●○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥+ : niveau cardio



Aquaphobie

5 pers. max

Apprendre à apprivoiser l'eau à son rythme par l'enseignement des techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Maîtriser et combattre sa peur de l'eau, arriver à mettre la tête sous l'eau, ne pas paniquer lorsqu'on se retrouve dans un endroit où on n'a pas pied.



Jardin Aquatique

20 enfants max

Permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évoluer en autonomie et de se préparer à l'apprentissage des différentes nages.

Réservé aux enfants nés entre décembre 2013 et mars 2017. Présence d'un parent obligatoire.



Ecole Municipale

15 enfants max

Les cours portent sur l'apprentissage des nages (brasse et dos) et l'amélioration des techniques acquises.

Réservé aux enfants nés en 2010, 2011 et 2012.

INFOS PRATIQUES

Tarifs activités adultes (entrée au complexe aquatique incluse) :

1 séance : 12€ 10 séances : 98€ 20 séances : 174€ 30 séances : 225€

Tarifs Jardin Aquatique : 6€ la séance (droit d'accès aux bassins tarif famille 1 adulte + 1 enfant). Fiche d'inscription disponible durant la 1^{ère} semaine de septembre (photo, certificat médical, photocopie du carnet de vaccinations). Pas de cours durant les vacances scolaires.

Tarifs École Municipale : Gratuit. Fiche d'inscription disponible durant la 1^{ère} semaine de septembre (photo, autorisation parentale, certificat médical, attestation d'assurance). Pas de cours durant les vacances scolaires.