

**Planning des cours à l'unité
2022 – 2023**

Espace aquatique			
Cours	Jour	Horaire	Tarif
Gym aquatique	lundi	11h00 – 11h45	9,60€ la séance
		13h15 – 14h00	
		20h00 – 20h45	
		21h00 – 21h45	
	mardi	14h00 – 14h45	
		15h00 – 15h45	
		16h00 – 16h45	
		20h00 – 20h45	
	mercredi	9h00 – 9h45	
		10h00 – 10h45	
		20h00 – 20h45	
	jeudi	14h00 – 14h45	
		19h00 – 19h45	
	vendredi	10h00 – 10h45	
13h00 – 13h45			
14h00 – 14h45			
15h00 – 15h45			
Cours	Jour	Horaire	Tarif
Plateau aquatique	mardi	14h00 – 14h45	9,60€ la séance
		20h00 – 20h45	
	mercredi	9h00 – 9h45	
		10h00 – 10h45	
	jeudi	19h00 – 19h45	
		20h00 – 20h45	
	vendredi	10h00 – 10h45	

Description des activités aquatiques :	
Gym aquatique	Travail cardio et tonification douce grâce au soutien de
Plateau aquatique	Circuit training en milieu aquatique, enchaînement de divers exercices sur des appareils semi-immergés. Résistance et effet massant dans l'eau.

**Réservation au 02 99 83 52 10,
ou directement à l'accueil de la piscine.**

Espace forme			
Cours	Jour	Horaire	Tarif
Stretching	lundi	17h15 – 18h00	9,60€ la séance
	mardi	18h00 – 18h45	
Gym posturale	lundi	18h15 – 19h00	
	mercredi	18h00 – 18h45	
Renforcement musculaire	lundi	12h15 – 13h00	
	mardi	10h15 – 11h00	
		17h00 – 17h45	
	mercredi	10h15 – 11h00	
Renfo-stretch	mardi	12h15 – 13h00	
Multi-activités	mardi	19h00 – 19h45	
Cross training	mercredi	20h15 – 21h15	
Circuit boxing	jeudi	19h00 – 20h00	
Circuit training	vendredi	10h15 – 11h15	

Description des activités remise en forme :	
Stretching	Étirements et exercices de mobilité visant à améliorer l'élasticité et la flexibilité des muscles.
Gym posturale	Mouvements et postures travaillant l'équilibre et la tonicité combinés à des exercices de relaxation.
Renforcement musculaire	Diverses activités permettant d'améliorer les qualités physiques du corps.
Circuit training	Méthode d'entraînement consistant à enchaîner divers exercices (cardio, gainage, renfo muscu...).
Cross training	Entraînement intensif mélangeant force athlétique,
Renfo-stretch	Combinaison d'exercices de renforcement musculaire
Circuit boxing	Entraînement complet à dominante cardio permettant de développer la force, l'endurance, l'agilité.