Ville de CESSON SÉVIGNÉ

Piscine

rentrée 2024

Les activités à la piscine et à la salle de remise en forme

PISCINE MUNICIPALE
Cesson-Sévigné

Piscine

Les cours à la séance (à partir de 16 ans)

Uniquement en période scolaire, sous réserve de place disponible. Réservation au 02 99 83 52 00, ou directement à l'accueil de la piscine.

Espace aquatique : 9,90 € la séance

AQUAGYM

Travail cardio et tonification musculaire douce grâce au soutien de l'eau, tout en ayant plus de résistance dans les mouvements.
Utilisation de différents matériels (haltères, chevillères, frites...) pour un entretien global du corps.

lundi	11h-11h45
	13h15-14h
	20h-20h45
mardi	14h-14h45
	15h-15h45
	16h-16h45
mercredi	20h-20h45
jeudi	14h-14h45
	20h-20h45
vendredi	10h-10h45
	13h-13h45
	14h-14h45
	15h-15h45
	20h-20h45
samedi	11h-11h45

PLATEAU AQUATIQUE

Circuit training en milieu aquatique : travail consistant à enchaîner des exercices variés (cardio, gainage, renfo-musculaire...) sur des appareils semi-immergés (vélos, planches à abdos, barres de traction...). Résistance et effet massant dans l'eau.

Mardi	14h-14h45 et 20h-20h45
Mercredi	9h-9h45 et 10h-10h45
Jeudi	19h-19h45 et 20h-20h45

Location d'aquabike 30 minutes : tarif d'une entrée piscine + 3 €

mardi	12h30-13h30
mercredi	11h30-13h
	16h30-18h30
jeudi	7h30-8h30
	12h30-13h30
	16h30-18h30

Espace forme

8,70 € la séance

STRETCHING

Étirements et exercices de mobilité visant à améliorer l'élasticité et la flexibilité des muscles.

mardi	18h-18h45
jeudi	19h-19h45

GYM POSTURALE

Mouvements et postures travaillant l'équilibre et la tonicité combinés à des exercices de relaxation.

mercredi	18h-18h45
jeudi	9h15-10h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Diverses activités permettant d'améliorer les qualités physiques du corps.

lundi	12h15-13h

RENFO STRETCH

Combinaison d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements, pour un travail sur la tonicité et la souplesse.

mardi	12h15-13h

CROSS TRAINING

Entraînement intensif mélangeant force athlétique, haltérophilie, gymnastique, endurance.

mardi	12h15-13h
mercredi	20h15-21h
jeudi	12h15-13h et 18h-18h45

CIRCUIT BOXING

Entraînement complet à dominante cardio permettant de développer la force, l'endurance, l'agilité.

jeudi	19h-20h

CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement complet à dominante cardio, consistant à enchaîner divers exercices (cardio, gainage, renfo musculaire...) avec temps de récupération plus ou moins élevé

lundi	19h-20h
vendredi	10h15-11h15

Ville de
CESSON
SÉVIGNÉ

PENSEZ-Y !
Maillot de bain, slip de bain ou boxer de bain en lycra obligatoires.
Prévoir une pièce de 1 € pour la fermeture des casiers consigne.

Piscine

2, esplanade de l'Hôtel de Ville 35 510 Cesson-Sévigné
Tél : 02 99 83 52 00
piscine@ville-cesson-sevigne.fr
ville-cesson-sevigne.fr