



TOUS EN MAILLOT !

Programme
Cours collectifs
Aqua'form
Piscine aqualudique du Stade



4 thèmes proposés

Différenciés par leurs objectifs et leurs contenus.
S'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes.
Encadrés par des professeurs diplômés d'État.

- 1 - Aqua'GYM** entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).
- 2 - Aqua'BIKE** cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.
- 3 - Aqua'FITNESS** cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
- 4 - Aqua'POWER** renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

Été 2024

Validité du 8 juillet au 1^{er} septembre

Dans quel cours m'inscrire ?

Évaluez votre niveau

Aqua'GYM

Entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).

Degré d'intensité : modéré

Aqua'BIKE

Cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.

Degré d'intensité : modéré +

Aqua'FITNESS

Cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.

Degré d'intensité : soutenu

Aqua'POWER

Renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

Degré d'intensité : intense +

Nouveauté : accès aux cours à partir de 16 ans

Achat et réservation en caisse ou en ligne sur reservation.loisirs.grandchambery.fr

9,90 €/cours

entrée piscine comprise

90 €/10cours

+2,50€ pour la carte

Carte personnelle rechargeable non remboursable, non cessible et non revendable.

Rechargement compatible sur les cartes de la patinoire et des piscines.

Mode d'emploi

- Séances de 45 minutes.
- Accès gratuit à la piscine 1h avant ou après votre cours selon les horaires d'ouverture.
- Maillot de bain une pièce conseillé.
- Assurance en responsabilité civile obligatoire.
- 20 places disponibles.

Piscine du Stade du 8 juillet au samedi 31 août inclus

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Nouveauté 10h15 - 11h						Aqua'GYM*
12h30 - 13h15	Aqua'GYM	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS	Aqua'GYM	Aqua'FITNESS	
18h30 - 19h15	Aqua'BIKE	Aqua'FITNESS	Aqua'POWER	Aqua'FITNESS	Aqua'BIKE	

*Nouveauté

