

★
**GRAND
CHAMBÉRY**
l'agglomération

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 2025

Validité du 7 juillet au 30 août 2025 inclus

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 +

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 €/10 cours

+2,50€ pour la carte

Carte personnelle rechargeable non remboursable non cessible, 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 7 juillet au 30 août 2025 inclus

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
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	