



ACTIVITES ADULTES 2020-2021

AQUA GYM

Alliance du **sport** et de la **détente** !

Venez pratiquer la gym aquatique, en musique, à votre rythme, en toute convivialité.

En petite profondeur.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

**L: 9h00, 17h45; Ma: 15h00;
V: 11h00, 15h00**

AQUA FIT

Enchaînement de mouvements sur différentes intensités.

Cours complet sur une chorégraphie très rythmée.

En petite profondeur.

Public sportif.

**L: 10h00, 14h00, 17h45, 19h30;
Ma: 14h00; Me: 09h30, 20h00;
J: 15h00; V: 09h00**

AQUACROSS TRAINING

Envie de vous dépasser ?

Combinaison de différents types d'exercices pour faire travailler le maximum de muscles de façon intense. Le but étant de se muscler, de se dépasser, de repousser ses limites tout en prenant du plaisir. *Grande profondeur.*
Public nageur et sportif.

J : 19h15

FIT RUN

Alliance d'**AQUA FIT** et d'**AQUA JOGGING** !

Venez pratiquer un cours complet (déplacement et gym) avec les bienfaits de la grande profondeur.

Public sportif.

**L: 11h00; Me: 11h00; J: 10h45;
12h30; V: 10h00, 14h00**

CIRCUIT TRAINING

Travail musculaire et cardio-vasculaire au travers d'ateliers. L'activité bénéficie d'un cadre et d'un matériel spécifique type salle de « fitness ». *Public sportif et petite profondeur.*

L : 12h30 ; V : 12h30

AQUA BIKE

Cours de **vélo**

Aquatique !

Alternance de pédalages de différentes intensités sur une musique rythmée. *Public sportif.*

En petite profondeur.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

**L : 15h00, 18h45 ; Ma : 19h00 ;
20h00 ; Me : 18h00, 19h00 ;
J : 14h00 ; V : 19h00**

FIT BIKE

Alliance d'**AQUA FIT** et d'**AQUA BIKE** !

Alternance de pédalages et d'exercices de gym sur une chorégraphie rythmée. *Public sportif*

En petite profondeur.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

L : 19h30 ; Me : 10h15, 20h00

AQUABOXING

Enchaînement en musique de mouvements inspirés de la boxe et des sports aquatiques.

Renforcements musculaire, stimulation de l'activité cardio-respiratoire haute intensité. *Public sportif et petite profondeur.*

Ma : 12h30

Aquagym grand bain

Alliance du sport et de la détente ! Venez pratiquer, en musique à votre rythme et en toute convivialité. Ici les séances se passent en grande profondeur aidé par une ceinture de flottaison. *Il est nécessaire d'être à l'aise dans l'eau.*

J: 10h00

Découvrez nos activités !

Abonnement année / semestre ou cours unité (activités uniquement)
Possibilité de tester une séance à l'unité 10 € puis de souscrire un abonnement.

Renseignements au 02 98 85 18 89 ou à l'accueil Aqualorn

Nb : Inscriptions sous réserve de disponibilités au 02 98 85 18 89



NATATION ADULTES / ADOS / PREPA SURF 2020-2021

AQUAPHOBIE

Vous souhaitez vous familiariser progressivement avec le milieu aquatique et prendre confiance dans l'eau. Vous avez peur de l'eau ou vous avez vécu une mauvaise expérience. Attention, ce cours n'est pas un apprentissage des techniques de nage.

V : 16h00

INITIATION

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

L : 16h15 ; 19h30
V : 16h00

EVOLUTION 1

Vous souhaitez améliorer votre technique en nage ventrale et dorsale à travers différents éducatifs (travail sur les techniques du dos et de la brasse) et être capable de nager 100 mètres sans appréhension.

L : 16h15 ; Me : 20h00

EVOLUTION 2

Vous souhaitez améliorer votre technique sur trois nages : dos, brasse et crawl (dominante crawl) à travers différents éducatifs et être capable de nager 150 mètres trois nages (début du travail d'endurance).

L : 18h45 ; Me : 20h00
V : 20h00

PERFORMANCE

Vous souhaitez découvrir la natation sportive à but non compétitif et pratiquer l'activité sous forme d'entraînement visant à l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

L : 20h15 ; Me : 20h00 ;
V : 20h00

PREPA'SURF

Vous voulez être au top pour prendre les vagues ? Venez à prépa' surf ! Séance de préparation physique, renforcement musculaire, apnée, techniques de nages. Une partie de la séance se déroule en subaquatique et une autre en surface. Cours ouvert au débutant sachant nager le crawl.

L : 18h45

NAGE AVEC PALMES

Activité sportive au même titre que la natation mais qui se pratique avec des palmes.

Une partie de la séance se déroule en subaquatique et une autre en surface. Cours ouvert au débutant sachant nager le crawl.

L : 20h15

PALM'ADOS

Nage avec palmes pour les 12/16 ans !

Une partie de la séance se déroule en subaquatique et une autre en surface. Cours ouvert au débutant sachant nager le crawl.

L : 17h45

AQUADOS

Activité visant un renforcement des muscles posturaux. L'objectif est ici préventif en direction des maux de dos. 90% de la séance se fait avec des palmes d'où la nécessité d'être à l'aise dans l'eau et de savoir nager.

J : 18h00

Nb : Inscriptions sous réserve de disponibilités au 02 98 85 18 89