

## Aquagym

Pour tous et Ã tous Ãges, nageur ou non.

Pour le dÃveloppement de votre physique, pour retrouver ou entretenir la souplesse, la force et lâ€™Ãquilibre, sans brusquer vos muscles et articulations, la gymnastique aquatique est lâ€™idÃal.

Pour ce cours, il nâ€™est pas indispensable de pouvoir nager, nous nous adaptons en fonction des capacitÃs de chacun !

Accessible Ãgalement aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de mal de dos, de cellulites, dâ€™ostÃoporose,â€™

Se dÃroule en groupe de maximum de 13 personnes, la durÃe du cours est de 45 minutes. Le prix est de 10â,- pour la premiÃre sÃance, ensuite ce sont des cartes d'abonnement de 10 sÃances pour 90â,-. Nous avons Ãgalement les cartes mixtes, 5 sÃances d'aquagym-step-dance ou zumba et 5 sÃances d'aquabike ou aquajumping pour 110â,-. Nous demandons toujours une rÃservation au prÃalable et une annulation 24H Ã l'avance.

Les cours se donnent les lundis Ã 14h15, les mardis et vendredis Ã 9h00, les mardis Ã 19h et Ã 20h et les mercredis Ã 18h15. Ã PAIEMENT POSSIBLE AVEC DES CHEQUES SPORTS!!Ã