



# ACTIVITÉS SPORTIVES S'PORTEZ VOUS BIEN À AQUAE !



LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.
		10.00 > 10.45 Aquagym		
12.15 > 13.00 Aqua fitness BIKE	12.15 > 12.45 Aqua flash 30 min	12.15 > 13.00 Aquagym	12.15 > 12.45 Aqua flash 30 min	12.15 > 12.45 Aqua flash 30 min
	12.45 > 13.15 Aqua flash 30 min TRAMPO		12.45 > 13.15 Aqua flash 30 min BIKE	12.45 > 13.15 Aqua flash 30 min BIKE
18.15 > 19.00 Aquagym	18.15 > 19.00 Aquagym	18.00 > 18.45 Aqua fitness BIKE avec animation enfant	17.30 > 18.00 Aqua flash 30 min	18.15 > 19.00 Aquagym avec animation enfant
19.00 < 19.30 Aqua flash 30 min TRAMPO		18.45 > 19.30 Aquagym	18.45 > 19.30 Aqua fitness BIKE	18.45 > 19.30 Aqua fitness TRAMPO

18

# COURS HEBDOMADAIRES SUR RÉSERVATION

## • L'AQUAGYM, tout en douceur !

Pratiquer sa **gym** dans l'eau est une activité sportive idéale pour le corps et l'esprit. La résistance à l'eau ne se fait pas ressentir mais garantit un réel bien-être.

## • L'AQUAFITNESS, ça bouge !

L'**aquafitness** est une activité plus dynamique, basée sur un travail cardio intensif avec l'utilisation de matériel de type bike, trampoline...

### OPTION BIKE

Faire du vélo dans l'eau, l'idée est aussi originale qu'efficace pour améliorer votre condition physique. Il muscle le bas du corps, renforce vos articulations et raffermi votre peau, un sport complet.

### LOCATION BIKE

Vous aurez la possibilité de louer un bike en toute liberté à la 1/2 heure ou à l'heure.



## OPTION ANIMATION ENFANT

Une activité dédiée aux parents qui peuvent pratiquer leur séance pendant que leur enfant (5 à 8 ans) s'amuse dans l'eau, encadré par un maître-nageur.  
*(option limitée à 6 enfants)*



### OPTION TRAMPO

Sauter en rythme et en musique sur un trampoline individuel fixé au fond de la piscine, rien de tel pour renforcer vos muscles et tonifier vos jambes.

L'**aquatrampo** permet de travailler toutes les parties du corps ainsi que le cardio sans abîmer vos ligaments grâce à l'amorti naturel de l'eau. Cette activité permet également de travailler votre sens de l'équilibre, votre motricité et votre coordination.

## • L'AQUAFLASH, ça punche !

Un petit break super tonique, ça vous dit ?

L'**aquaflash** vous propose en 30 minutes une activité à haute intensité. Pendant cette séance vous pratiquerez de l'aquagym, de l'aquabike ou de l'aquatrampo de manière rapide et tonique. Go go go !



Bonnet de bain obligatoire

INFOS,  
RÉSERVATIONS  
ET TARIFS SUR  
[aquae.grand-dax.fr](http://aquae.grand-dax.fr)



Projet financé  
grâce à

