



ACTIVITÉS AQUATIQUES

HORAIRES VALABLES PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
						9.15 > 10.00
10.15 > 11.00	10.15 > 11.00		10.15 > 11.00	10.15 > 11.00		Aquagym
Aquagym	Aquagym		Aquagym	Aquagym		
						10.45 > 11.30
						Aqua fitness
						CIRCUIT TRAINING
12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00		
Aqua flash 	Aqua flash 	Aqua flash 	Aqua flash 	Aqua flash 		
TRAMPO	BIKE	BIKE	BIKE	TRAMPO		
18.30 > 19.15	18.30 > 19.15	18.30 > 19.15		18.30 > 19.15		
Aquagym	Aqua fitness	Aquagym	18.45 > 19.30	Aqua fitness		
	TRAMPO		Aqua fitness	Aqua fitness		
			CIRCUIT TRAINING	BIKE		
					17.30 > 18.15	
					Aqua fitness	
					BIKE	

Grand Dax Agglomération - Direction communication - Août 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique.

COURS 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...

AQUABIKE

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 votre dos, un sport complet.

AQUATRAMPO

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.

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une activité 3 en 1. Enchaînez aquagym, aquatrampo et aquabike en une seule séance. Le circuit training permet de renforcer vos muscles tout en améliorant votre endurance.

• L'AQUAFLASH, ça punche !



Un petit break super tonic, 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 !



INFOS,
RÉSERVATIONS
ET TARIFS SUR
aquae.grand-dax.fr



Bonnet de bain obligatoire. Les tenues de bain autorisées sont :

- pour les femmes, maillot de bain 1 pièce ou 2 pièces
- pour les hommes, slip de bain ou boxer de bain moulant au-dessus du genou.

* Accès autorisé à partir de 16 ans, si accompagné d'un adulte.

* Annulation possible jusqu'à 4h00 avant le début du créneau, sinon la séance non effectuée sera perdue.

Projet financé
grâce à

