



ACTIVITÉ

AQUA GYM

VOUS SOUHAITEZ CONSERVER ET
ENTREtenir VOTRE FORME PHYSIQUE ?

La pratique de l'aqua gym favorise un travail musculaire en douceur.

SÉANCES

Lundi 11h25-12h10 (PB) / 12h25-13h10 (PB) / 15h10-15h55 (PB) / 19h10-19h55 (PB)

Mardi 12h25- 13h10 (PB) / 20h10-20h55 (GB)

Mercredi 11h25-12h10 (PB)

Jedi 11h25-12h10 (PB) / 12h25-13h10 (PB)

Vendredi 16h10-16h55 (PB) / 18h10-18h55 (PB)

Samedi 12h45-13h30 (PB)

Séance : 7,70€ ou 5,40€ CCGAM

Carte de 10 séances : 77€ ou 43,20€ CCGAM + carte support RFID 1,50€

Centre nautique d'Autun

Route de Chalon-sur-Saône 71400 AUTUN

03 85 52 24 45 - www.grandautunoismorvan/centre-nautique

CENTRE NAUTIQUE



du Grand Autunois Morvan

AQUA GYM

C'est une gymnastique dans laquelle les exercices sont effectués dans l'eau : les mouvements se font en apesanteur, mais la résistance de l'eau permet aux muscles de travailler.

Cette activité d'une durée de 45 minutes, se déroule en cours collectif de 25 personnes maximum en grand bassin (GB) et de 20 personnes maximum en petit bassin (PB).

Pour pratiquer cette activité, on peut utiliser différents accessoires : frites en mousse, ballons, flotteurs, planches, marche-pieds... Ces accessoires permettent de diversifier les exercices proposés.

ENTRETIEN PHYSIQUE

Pratique douce ou sur
un rythme plus soutenu
selon les séances

Activité
accessible à tous

Pour tous ceux qui
souhaitent passer un
bon moment en se
défatiguant tout en
obtenant des résultats.

NIVEAU
DE DIFFICULTÉ
normal

OBJECTIFS

Quels sont les
bénéfices visés ?

Cette activité vise à :

- entretenir sa condition physique
- modeler son corps

PRATIQUE

Comment se déroule
une séance ?

- l'atelier est précédé d'un échauffement
- 40 min à enchaîner des mouvements
- 5 min de récupération active aquatique



Choisissez la formule aqua gym + piscine avant ou après l'activité pour prolonger l'effort ou encore avec un accès à l'espace détente pour un moment de bien-être et de relaxation assuré !