

ACTIVITES AQUA SAISON 2024/2025

• INSCRIPTIONS :

- Lundi 24 juin 2024 de 14h à 19h pour les caudanais
- Mardi 25 juin 2024 de 14h à 19h pour les extérieurs
- Jeudi 27 juin 2024 de 17h à 19h pour les caudanais et extérieurs
- Durant tout l'été sur les créneaux baignade publique

• COURS PROPOSES A PARTIR DU LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024 :

- **AQUAGYM** : d'une durée de 45 minutes l'aquagym est une gymnastique dans laquelle les exercices sont effectués dans l'eau, dont la hauteur est choisie en fonction des exercices à pratiquer et de la résistance souhaitée. L'aquagym permet de muscler en douceur. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine, de tonifier le rythme cardio-vasculaire tout en entraînant une perte de calories.
- **AQUABIKE** : d'une durée de 30 minutes l'aquabike est une activité physique consistant à pratiquer le vélo avec le bas du corps immergé. Cette pratique a pour objectif d'entraîner une dépense énergétique. Le fait de pratiquer du vélo dans l'eau apporte de nombreuses vertus : travailler en douceur dans le respect des articulations et sans courbatures et l'eau réalise naturellement un massage drainant favorisant le retour veineux en diminuant l'effet « jambes lourdes ».

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Tarifs
Aquagym	18h45 - 19h30	16h - 16h45		16h45 - 17h30		Caudan : 74,10€ Extérieurs : 85,30€ pour 1 période
Aquabike			11h30 - 12h 12h - 12h30	18h30 - 19h 19h - 19h30	11h - 11h30 11h30 - 12h	Caudan : 90€ Extérieurs : 103€ pour 10 séances