

AQUAGYM



L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)... Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé. Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.

RV à la piscine d'Alba la Romaine avec Erwan (0623731917)

Prix de la séance de 45 mn :

7 euros pour 1 séance

30 euros pour 5 séances

55 euros pour 10 séances

Du 22 Juin au 28 Aout 2022

COURS DE NATATION



ENFANTS

Enfants nés avant le 1er janvier 2017

APPRENTISSAGE

SE SAUVER/SE DEPLACER/
SAUTER DANS LE GRAND BAIN

PERFECTIONNEMENT

Plonger, travail des 4 nages, nager la plus
grande distance possible

Adulte

APPRENTISSAGE
PERFECTIONNEMENT

Erwan Corlay

Professeur d'EPS

Maître nageur

10^{ème} saison

0623731917



TARIFS

1 cours : 13 euros

5 cours : 60 euros

10 cours : 100 euros