

AQUAGYM



Mêler détente et plaisir de la piscine avec les bienfaits d'une activité sportive.

L'aquagym est un sport complet :

- fait travailler en douceur de nombreux muscles,
- permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire
- permet de tonifier le rythme cardio-vasculaire

Sport qui s'adresse à toutes et à tous à tout âge même si l'on n'est pas un nageur entraîné.

[RETOUR](#)

Six rendez-vous chaque semaine

*(hors vacances scolaires
et fermetures exceptionnelles des bassins)*

LUNDI

10 h - Centre nautique Hautes Roches-Chamalières

MERCREDI

9 h - Stade nautique Pierre de Coubertin

JEUDI

8 h - Stade nautique Pierre de Coubertin

VENDREDI

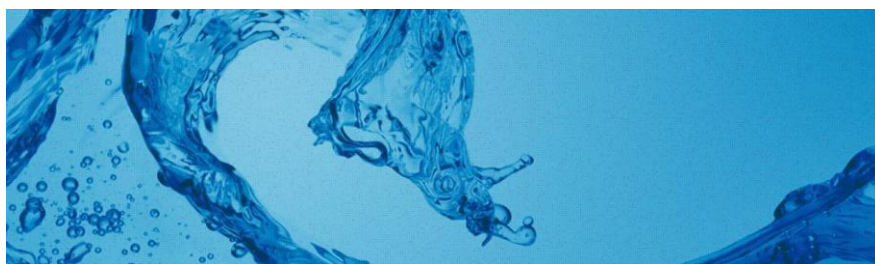
10 h - Centre nautique Hautes Roches-Chamalières

12 h 30 - Centre nautique Hautes Roches-Chamalières

16 h - Piscine Jacques Magnier

OBLIGATOIRE : certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Deuxième inscription possible en fonction des places disponibles après la reprise des activités



[RETOUR](#)