

tous public

période scolaire – période vacances

tarifs : à la séance (au ticket) qui comprend l'entrée de piscine

durée : séance d'une heure

frais d'inscription : 25 euros

à l'unité : 7,10 euros

en carnet de 15 tickets : 101 euros

Idéal pour développer ses capacités cardio vasculaires, sa coordination, et se détendre dans une ambiance conviviale.

L'aquagym permet à tous de profiter des bienfaits de l'eau en supprimant les inconvénients de l'apesanteur. Les exercices de renforcement musculaire sont adaptés à votre niveau, et l'effet d'auto-massage assure un meilleur retour sanguin, le tout sans courbature.

Équipement : prévoir une petite bouteille d'eau et pensez à prévoir un jeton de caddie ou une pièce de un euro pour le vestiaire.

heure de début **horaires** séance d'une heure

	PÉRIODE SCOLAIRE	PÉRIODE VACANCES
lundi	11h30 JM - 12h30 JM	néant
mardi	11h30 Jon 16h30 JM - 19h JM - 20h Sam	12h00 - 19h00
mercredi	néant	19h (aqua zumba)
jeudi	11h30 Sandra 17h JM - 19h30 JM - 20h30 PH	12h00 - 19h00
vendredi	12h00 PH	12h00
samedi	12h00 JM	néant
dimanche	néant	néant

aqualude – centre aquatique intercommunal

22/24 rue des écoles 77370 nangis

06 17 77 17 83 – 01 64 60 95 02

espaceformenangis@gmail.com