

AQUAGYM-NATATION

Renseignements et inscriptions auprès de *laetitia*
(Maître Nageur Sauveteur)

06-27-26-45-95

Cours collectifs :

AQUA DOUCE : reprise très douce d'activité physique

AQUA TONIC : gym aquatique rythmée et dynamique

AQUA ABDO FESSIERS : gym aquatique ciblée sur le renforcement des abdos et des fessiers.

COURS NATATION : initiation, perfectionnement (pour petits et grands) et aquaphobie.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 -9h45 AQUA DOUCE	9h00 -9h45 AQUA ABDO FESSIER	9h00 -9h45 AQUA DOUCE	9h00 -9h45 AQUA DOUCE	9h00 -9h45 AQUA TONIC
10h15-11h00 AQUA ABDO FESSIER	10h15-11h00 AQUA TONIC		10h15-11h00 AQUA ABDO FESSIER	10h15-11h00 AQUA ABDO FESSIER
11h00 - 11h45	11h00 - 11h30 COURS NATATION 11h30 - 12h00 COURS NATATION		11h00 - 11h45 COURS AQUAPHOBIE	11h00 - 12h00
12h45-13h30 AQUA TONIC +	12h45-13h30 AQUA ABDO FESSIER	12h45-13h30 AQUA TONIC+	12h45-13h30 AQUA ABDO FESSIER	12h45-13h30 AQUA TONIC +

Il y a moins de monde sur les créneaux en gris.

Tarifs

La séance d'aquagym : 8 Euros

Forfait 10 séances : 70 Euros

Le cours de natation (30 min) : 15 Euros

Forfait 5 cours : 70 Euros

Séance Aquaphobie (45min) : 15 Euros

Forfait 5 Séances : 70 Euros

Fonctionnement

Il est nécessaire de vous inscrire à l'hôtel pour toute demande de participation aux différents cours. Des fiches d'inscription sont à votre disposition auprès de Laetitia, ou à la Réception.

Le paiement des séances pourra se faire directement à l'hôtel (administration) ou à Laetitia.

Nous vous conseillons d'arriver 15 mn avant le début de la séance, munis d'un **bonnet de bain, maillot de bain et serviette**. La douche est obligatoire avant toute entrée dans la piscine.

Un certificat médical d'aptitude sera demandé pour toute inscription.