

PLANNING DES ACTIVITÉS

AQUABIKE

Intensité : Élevée

Descriptif : Activité cardiovasculaire importante utilisant la résistance de l'eau pour accroître l'effort musculaire grâce à un vélo immergé.

Ambiance : Très dynamique et ludique.

Avantage : Procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite.

Horaires des cours

LUNDI	13H-13H30
MARDI	13H-13H30
JEUDI	20H-20H30
VENDREDI	12H15-12h45

AQUAPALMES

Intensité : Modérée à élevée.

Descriptif : Natation avec palmes, savoir nager est obligatoire.

Ambiance : Dynamique et conviviale.

Avantage : Permet de travailler l'ensemble du corps mais surtout la zone inférieure (cuisses, mollets, fessiers) ainsi que le système cardio vasculaire.

Horaires des cours

LUNDI	12H15 - 13H00
VENDREDI	12H15 - 13H00

AQUAJOGGING

Intensité : Modérée à élevée

Descriptif : Aquagym en grande profondeur.

Ambiance : Conviviale

Avantage : Permet de travailler l'ensemble du corps mais surtout la zone inférieure (cuisses, abdos, fessiers) ainsi que le système cardio-vasculaire.

Horaires des cours

JEUDI	12H15 - 13H00
-------	---------------

Pour connaître les tarifs des activités aquatiques, merci de vous renseigner auprès de l'accueil ou sur le site valleesud.fr.

AQUAGYM

Intensité : Modérée à élevée.

Descriptif : Activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps.

Ambiance : Dynamique, activité en musique.

Avantage : En petite profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles sur fond musical.

Horaires des cours

LUNDI	12H15-13H00
MERCREDI	12H15-13H00

AQUATONIC

Intensité : Élevée

Descriptif : Activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps en utilisant du matériel.

Ambiance : Très dynamique, activité en musique.

Avantage : En petite profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles en rythme avec La musique.

Horaires des cours

MARDI	19H00 - 19H45
-------	---------------

CIRCUIT TRAINING

Intensité : Modérée à élevée.

Descriptif : Activité avec plusieurs exercices en ateliers, utilisant la résistance de l'eau.

Ambiance : Dynamique et ludique.

Avantage : Le circuit training offre un renforcement musculaire complet avec une résistance naturelle tout en minimisant l'impact sur les articulations. Il combine cardio et force, s'adapte à divers niveaux de condition physique et propose une variété d'exercices avec du matériel aquatique.

Horaires des cours

MARDI	12H15-13H00
JEUDI	13H00-13H45
VENDREDI	20H00-20H45



Piscine de Bagneux

1 avenue Stalingrad 92220 Bagneux

Tél. : 01 86 63 14 47

piscine.bagneux@valleesud.fr

