

Piscine de Clamart

AQUA HANDI - 254 €

Intensité : faible

Descriptif : activité idéale pour toute personne en situation de handicap sous forme d'exercice de gym douce adaptée.

Ambiance : conviviale

Avantage : permet d'être dans un milieu porteur qu'est l'eau, moins de tensions sur les articulations et activités ludiques.

Horaires des cours

LUNDI	11H30-12H15
VENDREDI	11H30-12H15 / 16h15-17h00

PERFECTIONNEMENT / COACHING - 305 €

Intensité : modérée

Descriptif : développement et perfectionnement en natation

Ambiance : conviviale

Avantage : perfectionner sa technique de nage avec un maître-nageur.

Horaires des cours

MARDI	18H00-18H45
MERCREDI	13H00-13H45 / 19H30-20H15
JEUDI	13H00-13H45

AQUA PHOBIE *apprentissage adulte* - 305 €

Intensité : faible à modérée

Descriptif : activité idéale pour vaincre sa phobie de l'eau, accompagné d'un maître-nageur qui reprendra les bases de la natation avec vous. Il vous fera réaliser des séries d'exercice pour améliorer votre aisance aquatique et réussir à vaincre la peur de l'eau.

Ambiance : conviviale et sécuritaire

Avantage : Permet de progresser en petite profondeur, proche des bords, en toute sécurité.

Horaires des cours

LUNDI	13H00-13H45
JEUDI	17H45-18H30

MULTISPORT - 254 €

Intensité : modérée à élevée

Descriptif : découverte de plusieurs sports aquatiques : waterpolo, divers jeux aquatiques (relais, parcours, jeux), remorquage, initiation sauvetage, possibilité de baptême de plongée scaphandre en fonction de la disponibilité des instructeurs

Ambiance : conviviale et sécuritaire

Horaires des cours

MERCREDI	18H45-19H30
----------	-------------

Planning des activités



37 rue du Docteur Roux

92140 Clamart

Tel. 01 86 63 14 52

✉ piscine.clamart@valleesud.fr

www.valleesud.fr



Vallée Sud

Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ

valleesud.fr



AQUABIKE - 254 €

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	13H15-13H45
MARDI	13H15-13H45
MERCREDI	12H00-12H30 / 12H30-13H00
JEUDI	13H00-13H30 / 13H30-14H00
VENDREDI	19H45-20H15 / 20H15-20H45

AQUA TRAINING - 356 €

Intensité : Élevée à très élevée

Descriptif : Cette activité s'articule autour de plusieurs modules et appareils dans l'eau.

Ambiance : Très dynamique et ludique

Avantage : Activité gymnique par excellence permettant d'augmenter les capacités cardio-musculaires.

Horaires des cours

LUNDI	12H15-13H00 / 19H30-20H15
JEUDI	19H30-20H15

AQUA TONIC - 254 €

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 sous fond musicale.

Horaires des cours

LUNDI	18H30-19H15
MERCREDI	13H00-13H45
JEUDI	18H30-19H15
VENDREDI	19H00-19H45

VEL AQUA - 254 €

Intensité : modérée à très élevée

Descriptif : exclusivité de la piscine de Clamart, activité en grande profondeur sur un support insubmersible qui permet une multitude de mouvements.

Ambiance : dynamique

Avantage : le support permet une flottaison parfaite, activité axée sur le renforcement musculaire.

Horaires des cours

MARDI	12H15-13H00
-------	-------------

AQUA CROSSFIT - 254 €

Intensité : très élevée

Descriptif : activité sous forme de parcours aquatique et terrestre, axée sur la musculation et le cardio (savoir nager est obligatoire)

Ambiance : très dynamique

Avantage : coupler le travail terrestre et aquatique pour un renforcement du corps complet. Grosse dépense énergétique.

Horaires des cours

MARDI	19H00-19H45 / 19H45-20H30
-------	---------------------------

AQUA PALMES - 254 €

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

JEUDI	12H15-13H00
VENDREDI	13H15-14H00 / 18H00-18H45

COURS COLLECTIFS ENFANTS - 254 €

Intensité : modérée

Descriptif : initiation et développement en natation

Ambiance : conviviale et sécuritaire

Avantage : apprentissage des fondamentaux de la natation

Horaires des cours

MERCREDI	Niveau 1 : 9H30-10H15 / 17H00-17H45 Niveau 2 : 10H15-11H00 / 17H45-18H30 Niveau 3 : 11H00-11H45
----------	---