

ASEC NATATION AQUATONIC



CRÉNEAUX :

LUNDI 18H-19H (FDM)

MARDI 18H-19H (FDM)

MERCREDI 18H-19H (FDM)

JEUDI 18H-18H50 (FDM)

SAMEDI 9H-10H (FDM)



L'Aquatonic est un ensemble de **cours dynamique** qui se déroule au petit ou au grand bassin sur la piscine du Front de Mer de Saint-Paul.

Il y a **5 cours par semaine** et l'accès est **illimité**, c'est à dire que vous pouvez venir quand bon vous semble de 1 à 5 fois par semaine.

La formule Aquatonic comprend : de L'AQUATRaining, de L'AQUAPALMES et de LA NAGE AVEC PALMES.

ASEC NATATION AQUATONIC



L'AQUATRaining :

Présenté sous forme de série, de parcours ou de circuits training, ce cours propose des exercices **dans et en dehors de l'eau** combinant cardio training et renforcement musculaire.

Beaucoup plus intense et rythmé que « l'aquagym traditionnel », l'aquatrainig se déroule au petit bassin le **mardi** et le **jeudi**.

L'AQUAPALME :

L'objectif sera de travailler essentiellement **le bas du corps** (cuisses, fessiers, mollets) et la ceinture abdominale en faisant divers exercices en déplacement ou statique avec des palmes.

Travaillant aussi le **cardio** et **l'endurance**, l'Aquapalme nécessite un minimum d'aisance en grande profondeur.

L'aquapalme se déroule le **lundi** et **samedi** au grand bassin.

LA NAGE AVEC PALMES :

Bon compromis entre l'Aquapalmes et la Natation, l'objectif sera de **perfectionner sa technique** dans les différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl, sa **vitesse** et son **endurance**).

La nage avec palme se déroule le **mercredi** au grand bassin.



ASEC NATATION MATÉRIEL



> POUR LES COURS DE PALMES :



Bonnet



Lunettes



Palmes de
natation

TARIFS

ADHÉSION :

5 COURS PAR SEMAINE :

298€

(+ 15€ DE LICENCE => 313€ L'ANNÉE)

BONNET DU CLUB OFFERT