AQUAGYM hors vacances scolaires
(A partir de 16 ans)

COURS / JOURS	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AQUADOUCE			17h10	
AQUATONIC		8h15	12h30	12h30
AQUAFITNESS	19h25	18h25	18h25	

→ Durée de la séance 45 min et 30 places maximum
→ Accès au cours 15 minutes avant le début du cours

ACTIVITE	CONTENU	INTENSITE
AQUADOUCE	cours utilisant les **bienfaits de l'eau** pour travailler l'**équilibre** et la **souplesse**	Douce
AQUATONIC	cours à base d'**exercices variés**, axés sur le **cardio** et le **renforcement musculaire**	Modérée à soutenue
AQUAFITNESS	cours à dominante **cardio** et de **renforcement cuisses/abdominaux/fessier**	Soutenue

En cas de sous-effectif (moins de 5 personnes), un cours peut être annulé.

Pour accéder aux cours :

→ ***avoir une carte d'entrée nominative de 10 séances d'aquagym ou,***
→ ***avoir un ticket d'entrée nominatif, valable uniquement le jour du cours***
→ ***passage obligatoire en caisse pour débiter votre carte.***
Il vous sera remis un ticket à donner au maître-nageur

La carte est valable 6 mois

Tarifs unitaires : - **4,85€** pour les Madeleinois (présentation d'un justificatif récent) et **7,40€** pour les extérieurs
Carte de 10 séances: 48,50€ pour les madeleinois **et 73,75€** pour les extérieurs

Aucun remboursement ne sera accepté, même en cas de problème médical.