

AQUAGYM

Quels jours et à quelles heures ont lieu les cours ?

Lundi : 19h15 à 20h

Mercredi : 19h15 à 20h

Vendredi : 12h30 à 13h15 (hors vacances scolaires)

Samedi : 10h à 10h45

Période estivale : Lundi et Jeudi de 19h15 à 20h

➡ Il s'agit de l'heure à laquelle débute le cours. Il est préférable d'être présent 15 minutes avant le début du cours

Comment s'inscrire ? Quel tarif ?

Il n'y a pas besoin de s'inscrire. Venez simplement avant un cours et vous pouvez soit acheter une carte de 12 entrée au prix de 60€ ou bien vous acquitter du droit d'entrée de 6€.

Un certificat médical est-il obligatoire ?

Non, il n'y a pas d'obligation. Cependant, il est préférable d'être en bonne santé. En cas de doute, demandez l'avis au maitre-nageur ou à votre médecin.

Est-ce que je peux participer si je ne nage pas très bien ?

Il y a 1,20m d'eau sur une partie du bassin qui permet de faire le cours en basse profondeur. Nous avons également des ceintures de flottaison « spéciale aquagym » pour faire le cours en grande profondeur et ainsi éviter tout contact avec le sol.

Est-ce que c'est toujours le même maitre-nageur ?

Non, il est possible que les maitres-nageurs soit différents en fonction des plannings. Le cours du samedi matin change de MNS chaque semaine.

Les cours sont-ils en musique ?

Oui, chaque maitre-nageur propose un cours avec des exercices et des musiques différentes. Il dispose d'un micro pour bien se faire entendre.