

# AQUATRaining

Nouveauté 2020

À partir  
de  
18 ans

À partir du 21/09/2020  
Les lundis de 18h30 à 19h  
et vendredis de 13h à 13h30  
(hors vacances scolaires)

Complexe sportif Salvador-Allende  
Avenue Charles-Garcia - Fontenay-sous-Bois  
Tél : 01 71 33 58 47



Les séances  
se déroulent en  
musique dans le bassin  
ludique et consistent  
à réaliser un circuit  
aquatique composé  
de plusieurs ateliers.

SAISON  
2020/2021

# Aquatraining

Lundi  
et vendredi

Du 21 septembre  
2020 au  
25 Juin 2021

## Conditions d'accès :

Sur inscription, à partir de 18 ans.

Tenue de bain règlementaire et bonnet de bain obligatoires.

Certificat médical de moins de 3 mois demandé.

Prévoir chaussons aquatiques.

## Tarifs et informations :

Renseignements auprès de la Direction municipale des sports.

## Descriptif :

Circuit aquatique composé de plusieurs ateliers (aquabike, haltères, trampoline...) pour tonifier l'ensemble du corps à un rythme adapté, de manière agréable et ludique.

## Déroulement :

Les séances se déroulent en musique, dans le bassin ludique.

Elles sont encadrées par un Maître-nageur sauveteur.

12 personnes maximum par séance.

## Durée : 30 mn

## Jours et horaires :

**Les lundis de 18h30 à 19h et vendredis de 13h à 13h30**

**Cycles : 10 séances (hors vacances scolaires)**

1 <sup>er</sup> cycle	Du 21/09/2020 au 18/12/2020 Inscription à partir de 07/09/2020
2 <sup>ème</sup> cycle	Du 04/01/2021 au 26/03/2021 Inscription à partir du 21/12/2020
3 <sup>ème</sup> cycle	Du 29/03/2021 au 25/06/2021 Inscription à partir du 15/03/2021

## Inscriptions :

À partir du **7 septembre 2020** pour le cycle 1 à la Direction Municipale des Sports.