CLUB AQUAGYM et AQUACYCLING 2023-2024

DESCRIPTIFS

CLUB AQUAGYM

Activité pour tous par excellence ! Grâce aux propriétés de l'eau, vous améliorez de façon douce et efficace votre tonus musculaire, votre souplesse et votre endurance, sans aucun traumatisme et toujours en musique…

3 intensités : . douce : aquatretch
. sportive : aquafitness et aquaslim
. intense : aquapower

Le Club Aquagym propose 4 cours spécifiques :

L'AquaStretch : tous les bienfaits de l'aquagym à la portée de tous. Exercices modérés, mouvements amples, étirements et assouplissements. Idéale pour reprendre une activité de remise en forme quel que soit l'âge et la condition physique.

L'AquaFitness : cours accessible à tous. Exercices dynamiques favorisant un travail cardio vasculaire et une tonification de tous les groupes musculaires à l'aide de différents matériels et accessoires.

L'AquaSlim : cours ciblant prioritairement le travail des abdominaux, des fessiers et des jambes pour galber et redessiner la silhouette.

L'AquaPower : cours intense à dominante d'exercices physiques et de musculation. Intensité élevée. Travail de tous les groupes musculaires. Séries rapides et répétitives avec du matériel adapté.

AQUACYCLING

Activité destinée à tous les publics. Ce concept de vélo aquatique est un cours en musique de 30 minutes, ludique et efficace. Basé sur la résistance de l'eau, l'aquacycling permet de travailler tous les groupes musculaires pour améliorer la condition physique, raffermir le bas du corps et augmenter l'endurance. Niveau d'intensité : élevé.

CRENEAUX HORAIRES

Aquastretch	Mercredi	12h15 à 13h00	Aquacycling	Lundi	13h00 à 13h30	20h00 à 20h30
	Samedi	09h15 à 10h00		Mardi	13h00 à 13h30	
				Mercredi	13h00 à 13h30	20h00 à 20h30
Aquafitness	Lundi	12h15 à 13h00		Jeudi	13h00 à 13h30	20h00 à 20h30
	Mardi	19h15 à 20h00		Vendredi	13h00 à 13h30	17h30 à 18h00 20h00 à 20h30
	Mercredi	19h00 à 19h45		Samedi	12h15 à 12h45	
	Jeudi	19h15 à 20h00				
	Vendredi	12h15 à 13h00				
	Dimanche	09h15 à 10h00				
Aquaslim	Mardi	12h15 à 13h00				
	Jeudi	12h15 à 13h00				
Aquapower	Lundi	19h15 à 20h00				
	Vendredi	18h15 à 19h00				
	Samedi	11h15 à 12h00				

Planning spécial l'été (juillet et août) : nous consulter

STADE NAUTIQUE
NEMAUSA

TARIFS et MODALITES D'INSCRIPTION

Pour le Club Aquagym :

. Cours à l'unité : 15.70€
. Pass Aquaforme (piscine + Club Aquagym) : 47.45€ (Accès à volonté aux cours du Club Aquagym)
. Pass Liberté (piscine + Club Aquagym + espace bien-être) : 60.30€

Abonnement mensuel sans condition de durée en prélèvement automatique – Frais d'adhésion 38.55€.
Renseignements à l'accueil.

Pour l'Aquacycling :

. Accès aux vestiaires 30 minutes avant le début des cours
. Cours à l'unité : 15.70€
. Carte de 12 cours (valable 1 an) : 156.80€
. Réservation obligatoire directement sur le site www.vert-marine.com en sélectionnant le site « NEMAUSA ».

Tarifs en vigueur jusqu'au 31.08.24.

nîmes métropole

STADE NAUTIQUE NEMAUSA
120 avenue de la bouvine
30900 NIMES
Tèl. : 04.66.70.98.80

VERT MARINE