



AQUAGYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					AQUAPALMES 8h15 - 9h00 Mathieu
AQUAGYM 11h15 - 12h00 Claire				AQUA-TRAINING 11h15 - 12h00 Olivier	
	AQUA-TONIC 12h30 - 13h15 Olivier		AQUAGYM 12h30 - 13h15 Mathieu		
AQUA COMBAT 19h15 - 20h00 Mathieu		AQUAPALMES 18h45 - 19h30 Mathieu		AQUA- CARDIO 19h15 - 20h00 Olivier	
	AQUA TRAINING 20h - 20h45 Claire/Olivier	AQUA-CARDIO 19h45 - 20h30 Mathieu	AQUA-TONIC 20h - 20h45 Olivier	AQUA-BALANCE 20h00 - 20h45 Olivier	
AQUAPALMES 20h00 - 20h45 Mathieu		AQUA- BALANCE 20h30 - 21h15 Mathieu			

COOL	MODERE	DYNAMIQUE	INTENSE
------	--------	-----------	---------

AQUA BALANCE : Cours permettant de découvrir toutes les facettes de la gym aquatique. Deux contenus vous seront proposés : le travail musculaire, la relaxation et le perfectionnement natation, en douceur. Passez d'un atelier à un autre selon vos envies.

AQUAGYM : exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaires d'intensité modérée

AQUA TONIC : cours rythmée sollicitant le corps complet et le cardio. Ce cours vous permettra 'harmoniser votre silhouette.

AQUA TRAINING : circuit rythmé et ciblé sur le renforcement des cuisses, abdominaux et fessiers.

AQUA COMBAT : venez vous défouler lors de ce cours basé sur l'utilisation des techniques pieds/poings des sports de combat, adaptées au milieu aquatique.

AQUA CARDIO : cours 100% cardio. Un concentré de dynamisme, d'énergie et de fun. Il vous permettra d'évacuer le stress de la journée et d'affiner votre silhouette.

AQUA PALMES : séance cardio basée sur la natation avec les palmes, en grande profondeur.

PIECES A FOURNIR POUR INSCRIPTION

- ✓ Un certificat médical de - de 3 mois (obligatoire dès la 1ère séance)
- ✓ Une photo d'identité
- ✓ Fiche "Licence" et Fiche "autorisation pour personne majeure" à remplir sur place ou à télécharger sur notre site internet www.cnantibes.com
- ✓ Photocopie d'un justificatif CE (si affiliation CE mairie, hopital, pompiers)

TARIFS

- ✓ Carte de 16 séances :
210 € (licence comprise)
170 € la carte suivante
- ✓ Carte annuelle :
432 € (licence comprise)
- ✓ Carte annuelle Multi-Activités :
550 € (Aquagym + Masters)

INFORMATIONS

- ✓ la carte est nominative et non remboursable
- ✓ age minimum 16 ans
- ✓ validité des cartes du 15/09/16 au 15/09/17
- ✓ **site : www.cnantibes.com - Tel : 04 93 74 85 29**