



AQUAGYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
					AQUAPALMES 8h15 - 9h00 Mathieu
AQUAGYM 11h15 - 12h00 Katia				AQUA-TRAINING 11h15 - 12h00 Olivier	
	AQUA-TONIC 12h30 - 13h15 Olivier	AQUAGYM 12h30 - 13h15	AQUAGYM 12h30 - 13h15 Katia		
AQUA COMBAT 19h15 - 20h00 Mathieu		AQUAPALMES 19h - 19h45 Mathieu		AQUA- CARDIO 19h15 - 20h00 Olivier	
	AQUA TRAINING 20h - 20h45 Olivier	AQUA-CARDIO 19h50 - 20h35 Mathieu	AQUA-TONIC 20h - 20h45 Olivier	AQUA-BALANCE 20h00 - 20h45 Olivier	
AQUAPALMES 20h00 - 20h45 Mathieu		AQUA- BALANCE 20h35 - 21h20 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 d'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 moins de 3 mois (obligatoire dès la 1ère séance)
- ✓ Une photo d'identité
- ✓ **Fiche "Licence 2018-19"**
- ✓ **Fiche "autorisation pour personne majeure"** à remplir sur place ou à télécharger sur notre site internet www.cnantibes.com
- ✓ **Questionnaire de santé** (pour les reinscriptions)
- ✓ **Photocopie d'un justificatif CE** (si affiliation CE mairie Antibes, hopital La Fontonne, pompiers Antibes)

TARIFS

- ✓ **Carte de 16 séances** :
212 € (licence comprise)
170 € (la carte suivante)
190 € pour les C.E.
(mairie Antibes, Pompiers Antibes, La fontonne)
- ✓ **Carte annuelle**:
435 € (licence comprise)
370 € pour les C.E. (mairie Antibes, Pompiers Antibes, La fontonne)
- ✓ **Carte MULTI ACTIVITES**
560 € (Aquatgym + Masters)

INFORMATIONS

- ✓ la carte est nominative et non remboursable
- ✓ âge minimum 16 ans
- ✓ validité des cartes du 17/09/18 au 16/09/19
- ✓ **site : www.cnantibes.com - Tel : 04 93 74 85 29**