

# AQUAGYM 2018-19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
AQUAGYM 9h00 - 9h45 Katia				AQUA-TRAINING 9h00 - 9h45 Olivier	AQUAPALMES 8h15 - 9h00 Mathieu
	AQUA-TONIC 12h30 - 13h15 Olivier	AQUAGYM 12h30 - 13h15 Morgane	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](http://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 ACITIVITES**  
560 € (Aquagym + 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](http://www.cnantibes.com) - Tel : 04 93 74 85 29