

Aquaforme

À PARTIR DU 1^{ER} OCTOBRE 2021



CENTRES
AQUATIQUES

agglo

BOCAGE BRESSUIRAIS



www.piscines.agglo2b.fr

Les activités Aquaforme

Aquadouce

Cette activité a pour but de réaliser des mouvements très doux et non traumatisants sollicitant toutes les parties du corps avec une sollicitation cardio-respiratoire modérée.

C'est une solution **douce et efficace** d'entretenir votre corps et votre mobilité. Activité recommandée aux séniors, femmes enceintes, dans le cadre d'une rééducation...

Aquatrainig

Vous appréciez le travail varié, avec du matériel, l'Aquatrainig vous attend!

Avec un enchaînement d'ateliers, rythmé par la musique, vous travaillerez **tous les groupes musculaires**.

Aquabike

Cette activité consiste à pédaler sur un vélo immergé, au rythme de la musique.

L'efficacité est maximale grâce au pédalage couplé à la résistance de l'eau. Et surtout, aucun impact pour vos articulations et pas de courbature le lendemain.

Aquafitness

Vous souhaitez varier les plaisirs et brûler un maximum de calories ? L'Aquafitness est fait pour vous!

Ce cours de 45 minutes à dominante cardio-vasculaire permet d'**alterner des séries cardio et du renforcement musculaire** sur le haut et bas du corps, toujours rythmé sur de la musique et en petite profondeur.

Deep Aqua

Activité en **grande profondeur**, qui consiste à enchaîner des mouvements variés dans l'eau, sur le rythme de la musique.

TARIFS	TARIF UNITAIRE	12 ENTRÉES
TARIF NORMAL	10,50 €	105 €
Abonnements AQUAFORME	TRIMESTRE	ANNÉE
	110 €	32 €/mois (1 an)

Planning des séances

PÉRIODE SCOLAIRE

	BRESSUIRE	CERIZAY	MONCOUTANT-SUR-SÈVRE
LUNDI	Aquabike 12h30 - 13h15 Aquabike 14h - 14h45 Aquafitness 15h - 15h45 Aquabike 18h15 - 19h Aquabike 19h - 19h45 DeepAqua 19h30 - 20h15 Aquatraining 20h - 20h45	 Aquafitness 17h30 - 18h15 Aquatraining 18h30 - 19h15	Aquadouce 10h - 10h45
MARDI	Deep Aqua 11h45 - 12h30 Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 14h - 14h45 Aquadouce 15h - 15h45 Aquabike 18h - 18h45	Aquadouce 11h15 - 12h Aquabike 12h30 - 13h15 Aquafitness 19h - 19h45	 Aquadouce 16h - 16h45 Aquafitness 19h15 - 20h
MERCREDI	Aquabike 10h30 - 11h15 Aquabike 11h15 - 12h Aquabike 19h - 19h45 Aquabike 19h45 - 20h30	Aquadouce 11h15 - 12h Aquabike 12h15 - 13h Aquafitness 19h - 19h45	Aquafitness 12h15 - 13h Aquatraining 18h45 - 19h30
JEUDI	Aquabike 12h15 - 13h Aquadouce 16h30 - 17h15 Aquatraining 17h30 - 18h15 Aquabike 18h30 - 19h15 Aquabike 19h15 - 20h	Aquadouce 11h15 - 12h Aquabike 12h15 - 13h Aquafitness 16h - 16h45 Aquabike 19h - 19h45	
VENDREDI	Aquabike 10h15 - 11h Aquafitness 11h15 - 12h Aquadouce 14h - 14h45 Aquafitness 15h - 15h45	Aquafitness 11h30 - 12h15 Aquadouce 15h - 15h45 Aquabike 16h - 16h45	 Aquatraining 17h - 17h45 Aquatraining 18h - 18h45
SAMEDI	-	Aquabike 9h30 - 10h15	
FÉRIÉ	-	-	-

VACANCES SCOLAIRES*

	BRESSUIRE	CERIZAY	MONCOUTANT-SUR-SÈVRE
LUNDI	Aquabike 12h30 - 13h15 Aquabike 14h - 14h45 Aquabike 19h - 19h45 DeepAqua 19h30 - 20h15 Aquatraining 20h - 20h45	 Aquafitness 17h30 - 18h15 Aquatraining 18h30 - 19h15	-
MARDI	Deep Aqua 12h - 12h45 Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 14h - 14h45	 Aquabike 12h30 - 13h15 Aquafitness 19h - 19h45	 Aquafitness 19h15 - 20h
MERCREDI	Aquabike 10h30 - 11h15 Aquabike 11h15 - 12h Aquabike 19h - 19h45 Aquabike 19h45 - 20h30	 Aquabike 12h15 - 13h Aquafitness 19h - 19h45	Aquafitness 12h15 - 13h Aquatraining 18h45 - 19h30
JEUDI	 Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 18h45 - 19h30 Aquabike 19h30 - 20h15	 Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 19h - 19h45	
VENDREDI	 Aquadouce 14h - 14h45	 Aquafitness 12h30 - 13h15	 Aquatraining 18h45 - 19h30
SAMEDI	-	Aquabike 9h30 - 10h15	-
FÉRIÉ	-	-	-

*Vacances scolaires :
 du lundi 25 octobre au dimanche 7 novembre 2021
 du lundi 20 décembre au dimanche 2 janvier 2022
 du lundi 14 février au dimanche 27 février 2022
 du lundi 18 avril au dimanche 1^{er} mai 2022

Infos pratiques

- Réservation des séances en ligne rubrique "activités" ou à l'accueil de votre centre aquatique.
- L'Agglomération ne pourra en aucun cas être tenue pour responsable des modifications de dates, d'horaires, ou en cas d'annulation d'une activité.

ADOPTONS LA BONNE ATTITUDE!

**ATTENTION, nombre de places limitées
et conditions sanitaires à respecter**

www.piscines.agglo2b.fr

COVID-19

Coeur d'O | BRESSUIRE

Boulevard de la République

Aquadel | CERIZAY

31 avenue de la Gare

MONCOUTANT-SUR-SÈVRE

Rue Puichaud Julienne

Pour plus d'informations :

05 49 80 71 90

centresaquatiques@agglo2b.fr

www.piscines.agglo2b.fr