

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.

TARIFS

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

NOUVEAU : Aquadynamic™



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

Aquaforme

DU 2 MAI AU 7 JUILLET 2022



www.piscines.agglo2b.fr

CENTRES
AQUATIQUES
agglo
BOCAGE BRESSUIRAIS

Planning des séances

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

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...

Aquatrainning

Vous appréciez le travail varié, avec du matériel, l'Aquatrainning 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.

Aquadynamic™

Découvrez ce concept LesMills qui cible le mix ultime renfo/ cardio dans l'eau. Cette association connue pour ses effets rapides active à la fois la fonte des graisses et la tonification musculaire.