

Planning des séances

VACANCES SCOLAIRES *

PÉRIODE SCOLAIRE

	BRESSUIRE	CERIZAY
LUNDI	Aquabike 12h30 - 13h15 Aquabike 14h - 14h45 Aquafitness 15h - 15h45 Aquabike 18h15 - 19h Aquabike 19h15 - 20h DeepAqua 19h30 - 20h15 Aquatrainig 20h15 - 21h	Aquasanté 16h30 - 17h15 Aquafitness 17h30 - 18h15 Aquatrainig 18h30 - 19h15
MARDI	DeepAqua 12h - 12h45 Aquadynamic 12h15 - 13h Aquabike 14h - 14h45 Aquadouce 15h - 15h45 Aquabike 18h - 18h45	Aquadouce 11h15 - 12h Aquadynamic 19h - 19h45
MERCREDI	Aquabike 10h - 10h45 Aquabike 11h - 11h45 Aquabike 18h - 18h45 Aquabike 19h - 19h45 Aquadynamic 20h - 20h45	Aquadouce 11h15 - 12h Aquafitness 19h - 19h45 Aquadynamic 19h45 - 20h30
JEUDI	Aquabike 12h15 - 13h Aquadouce 16h30 - 17h15 Aquatrainig 17h30 - 18h15 Aquabike 18h30 - 19h15 Aquadynamic 19h30 - 20h15	Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 19h - 19h45
VENDREDI	Aquabike 10h15 - 11h Aquafitness 11h15 - 12h Aquafitness 14h - 14h45	Aquafitness 11h15 - 12h
SAMEDI		Aquabike 9h30 - 10h15
FÉRIÉ*		

*Vacances scolaires zone A :

du samedi 4 au dimanche 19 février 2023
 du lundi 10 avril au dimanche 23 avril 2023

*Jours fériés concernés :

- lundi 10 avril 2023
 - lundi 8 mai 2023
 - jeudi 18 mai 2023
 - lundi 29 mai 2023

	BRESSUIRE	CERIZAY
LUNDI	Aquabike 12h30 - 13h15 Aquabike 14h - 14h45 Aquabike 19h15 - 20h DeepAqua 19h30 - 20h15 Aquatrainig 20h15 - 21h	 Aquatrainig 18h45 - 19h30
MARDI	DeepAqua 12h - 12h45 Aquadynamic 12h15 - 13h Aquabike 14h - 14h45	Aquadouce 11h45 - 12h30 Aquadynamic 19h - 19h45
MERCREDI	Aquabike 10h - 10h45 Aquabike 11h - 11h45 Aquabike 19h - 19h45 Aquadynamic 20h - 20h45	Aquadouce 11h45 - 12h30 Aquafitness 19h - 19h45 Aquadynamic 19h45 - 20h30
JEUDI	Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 18h45 - 19h30 Aquadynamic 19h45 - 20h30	Aquabike 12h15 - 13h Aquabike 19h - 19h45
VENDREDI	Aquafitness 14h - 14h45	
SAMEDI		Aquabike 9h30 - 10h15
FÉRIÉ*		

Les activités Aquaforme

> Près de 40 cours dispensés chaque semaine sur l'ensemble des centres aquatiques de l'Agglomération du Bocage Bressuirais par des coachs diplômés et certifiés.

Aquadouce : 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...

Aquatraining : 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.

Aquafitness : Séance à dominante cardio-vasculaire en alternant des **séries cardio et du renforcement musculaire** 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.

Aquasanté : Séance de faible intensité où les exercices sont adaptés et prennent en compte les principaux problèmes de santé.

Aquadynamic : Entraînement complet **sans matériel et sans impact** qui permet d'**améliorer son endurance** cardio-vasculaire et musculaire de manière **ludique**.

Infos pratiques

- Réservation des séances en ligne, rubrique "activités", par téléphone 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 €
Abonnement AQUAFORME	TRIMESTRE	
	110 €	

Pour plus d'informations :

05 49 80 71 90

centresaquatiques@agglo2b.fr

www.piscines.agglo2b.fr

Aquaforme

À PARTIR DU 4 FÉVRIER 2023

