



## CENTRE AQUATIQUE de CHATELAILLON PLAGES

BP 56

Tél 05 46 56 44 11

Répondeur Horaires : 05 46 56 23 64

[cente-aquatique@chatelailonplage.fr](mailto:cente-aquatique@chatelailonplage.fr)

[www.centre-aquatique.com](http://www.centre-aquatique.com)

### AQUAGYM

C'est une méthode d'entretien sans traumatisme musculaire et articulaire, elle favorise la tonicité du corps. Il n'est pas nécessaire de savoir nager (mais préférable), puisque l'on évolue dans le petit bain. On effectue des mouvements plus ou moins rapidement, ceci entraîne une résistance à l'eau, qui est adaptée à chacun. Les exercices sont, raffermissant, galbant et auto-massant.

L'activité est suivie surtout par des adultes (hommes et femmes), mais il n'y a pas de limite d'âge et pour ceux et celles qui souffrent du dos une séance spéciale le lundi soir a été instaurée (aqua-dos).

On obtient une musculation harmonieuse car il y a une recherche dans l'équilibre morphologique.

L'eau est un ordonnateur fiable qui adapte les efforts musculaires, cardiaques et respiratoires en fonction de chacun. Il n'y a pas de risque d'accident articulaire ou cardiaque.

Du fait de l'apesanteur et l'utilisation de différents matériels, les mouvements sont facilités.

La respiration est toujours associée aux mouvements : cela évite l'essoufflement, facilite l'effort et donne un effet antistress.

Le travail cardio-vasculaire pulmonaire est adapté et équilibré par rapport à l'effort.

L'automassage de l'eau a un effet relaxant, il évite les risques de courbatures, d'entorses, de tendinites ou de déchirures musculaires.

Il améliore la circulation sanguine, la caresse de l'eau inhibe les agressions de la journée et procure un excellent drainage.

L'aquagym est un moyen de corriger des défauts statiques dus à une mauvaise position du dos dans la vie de tous les jours.

Nous savons que dès l'âge de 20 ans, le disque intervertébral perd de son élasticité, et l'arthrose s'installe petit à petit (destruction du cartilage).

C'est pourquoi, nous éviterons les rotations du tronc et des muscles latéraux qui sont deux mouvements fortement déconseillés.

L'aquagym est parfois liée à l'aquajogging ou course dans l'eau avec matériel de soutien. Cette discipline est excellente pour la récupération de course à pieds ou toute autre activité sportive. Cette méthode est plus particulièrement appréciée pour la régularisation et amélioration du rythme cardiaque. L'alternance de l'aquagym et de l'aquajogging est le meilleur moyen de sauvegarder et prolonger votre plaisir de l'effort.

### **HORAIRES** (durée du cours 45minutes)

#### **Période scolaire (hors vacances scolaires)**

**Lundi :** 11h15, 19h15 et 20h15

**Mardi :** 11h et 21h10

**Mercredi :** 8h 30, 9h30 et 19h

**Jedi :** 11h15, 12h30 et 20h15

**Vendredi :** 21h10

**Samedi :** 9h15 et 13h45

#### **Petites Vacances**

**Lundi :** 19h15 et 20h15

**Mardi :** 21h10

**Mercredi** 19h

**Jedi :** 20h15

**Vendredi :** 21h10

**Samedi :** 9h15

## **Vacances d'été**

**Mardi et jeudi : 19h15**

### **TARIFS DE L'ACTIVITE**

#### **A la séance (Entrée comprise, uniquement juillet et août)**

Tout public 13€

Passeport (Châtelaiillon-Angoulins) 11€

#### **Au trimestre (1 séance semaine, Entrées comprises)**

Tout public 93€

Passeport (Châtelaiillon-Angoulins) 83,50€

Comité d'entreprise 86€

#### **A l'année (De septembre à août)**

**Nota : Le tarif d'inscription est réduit d'un tiers pour une inscription en janvier et de deux tiers en avril.**

#### **Inscription pour l'année + Droit d'entrée à chaque séance**

Tout public

Inscription 1 cours semaine 108€

Inscription 2 cours semaine 173€

Passeport (Châtelaiillon-Angoulins)

Inscription 1 cours semaine 92€

Inscription 2 cours semaine 146€

Comité d'entreprise

Inscription 1 cours semaine 98€

Inscription 2 cours semaine 155€

#### **Rappel des Droits d'entrées :**

Tout public

Carte de 10 entrées 43.5€ **Ou** Abonnement mensuel 17,5€ \*

Passeport (Châtelaiillon-Angoulins)

Carte de 10 entrées 36€ **Ou** Abonnement mensuel 14€ \*

Comité d'entreprise

Carte de 10 entrées 38.8€ **Ou** Abonnement mensuel 15€ \*

\* Frais de droit d'accès à l'abonnement pour 12 mois :

Tout public : 36€

Passeport (Châtelaiillon-Angoulins) : 24,80€

Comité d'entreprise : 31,50€

**Nota : La validation mensuelle permet de payer toutes les entrées des cours par semaine durant le mois ainsi que toutes vos entrées piscine sans limitation.**

**La validation mensuelle se fait de date à date pour 30jours et n'est pas obligatoires tous les mois sur les 12 mois de l'abonnement.**