



CENTRE AQUATIQUE de CHATELAILLON PLAGE

BP 56

Tél 05 46 56 44 11

Répondeur Horaires : 05 46 56 23 64

Centre-aquatique@chateilaillonplage.fr

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 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

Période scolaire (hors vacances scolaires)

Lundi : 11h, 19h et 20h

Mardi : 11h et 21h

Mercredi : 9h30

Jeudi : 11h, 12h30 et 20h

Vendredi : 21h

Samedi : 9h15 et 14h45

Petites Vacances

Lundi : 19h

Mardi : 21h

Jeudi : 20h

Vendredi : 21h

Samedi : 9h15 et 14h45

Vacances d'été

Mardi et jeudi : 19h

TARIFS DE L'ACTIVITE

Période courte (droit d'entrée compris)

Tout public

Forfait 5 séances 48€

Forfait 10 séances 91€

Passport (Chatellaillon-Angoulins)

Forfait 5 séances 43€

Forfait 10 séances 82€

Comité d'entreprise

Forfait 10 séances 84€

Période longue (De septembre à août)

Inscription pour l'année		+	Droit d'entrée
<u>Tout public</u>			
Inscription 1 cours semaine	105€		Carte de 10 entrées Adulte 41,50€ ou 35,70€ pour les cours du matin
Inscription 2 cours semaine	167€		Abonnement à l'année 35€ + validation mensuelle 17€*
<u>Passport (Chatellaillon-Angoulins)</u>			
Inscription 1 cours semaine	90€		Carte de 10 entrées Adulte 34€ ou 32,50€ pour les cours du matin
Inscription 2 cours semaine	141€		Abonnement à l'année 24€ + validation mensuelle 13,50€*
<u>Comité d'entreprise</u>			
Inscription 1 cours semaine	95€		Carte de 10 entrées Adulte 37€
Inscription 2 cours semaine	150€		Abonnement à l'année 30,50€ + validation mensuelle 14,50€*

* La validation mensuelle permet de payer les 2 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 et n'est pas obligatoire tous les mois sur les 12 mois de l'abonnement.