



## **Aquagym (Aquatic Club Fidésien) Saison 2022/2023**

### Présentation :

Pratique de sport-loisir, l'aquagym est une discipline à la croisée des chemins entre activité physique, animation et détente. L'eau est un milieu 1000 fois plus résistant que l'air, la dépense énergétique y est ainsi optimisée, alors même que le corps ne pèse qu'un dixième de son poids réel une fois immergé dans l'eau ! L'ensemble de ces facteurs concourent à la création d'exercices aux effets multiples sur l'organisme : renforcement musculaire léger, sensations de massage (jeu sur les courants aquatiques), optimisation de la circulation sanguine.

Il s'agit d'une pratique accessible à tout âge et tout niveau de pratique. Il n'est pas nécessaire de savoir nager afin pratiquer l'Aquagym, ni même d'immerger la tête, les séances s'effectuant dans une eau dont la profondeur est faible. Toutefois, l'Aquatic Club Fidésien exploite les caractéristiques du bassin municipal afin de permettre aux personnes les plus à l'aise de réaliser des exercices en eau profonde, sans appuis plantaires.

### Séances proposées et modalités de participation :

Le club organise des cours du Lundi au Jeudi, les midis et en soirée. Les cours du midi sont d'une durée de 1 heure, les cours en soirée durent 45 minutes !

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
12h15 - 13h15		AF3		AF5
13h - 14h			AF4	
18h30 – 19h15 Ou 19h15 – 20h	AF1 Ou AF2			AF6 19h – 19h45

En cas d'imprévu entraînant le manquement d'un cours, la séance peut être rattrapée (en prévenant l'éducateur) sur un créneau différent de celui (ou ceux) choisis au moment de l'inscription !

### Tarifs et inscriptions pour pratique hebdomadaire :

- Participation à l'un des deux cours du lundi soir (45 min) : 245,00 euros
- Participation à l'un des cours du mardi, mercredi ou jeudi midi (1h) : 265,00 euros
- Participation à deux cours au choix (1h45 ou 2h) : 365,00 euros

La saison sportive se déroule du 20 septembre au 25 Juin environ

### **Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter aux adresses suivantes :**

Par l'intermédiaire du site internet du club : [www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

Par l'intermédiaire de l'adresse mail du club : [natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)