

Activités 2015 / 2016



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h05 – 9h45						Bébés nageurs	
9h50 – 10h30						Jardin aquatique	Aqua bike
11h30 – 12h15	Aquagym	Aquagym		Aquagym	Aquagym		
12h30 – 13h15		Aqua bike	Aquagym	Fit' n bike	Aqua bike		
17h – 17h45	Aqua fit			Aquagym	Aqua fit		
18h15 – 19h	Fit' n bike	Aqua bike	Aqua fit	Aqua bike	Mix bike		
19h15 – 20h	Aqua bike	Mix bike	Aqua bike	Fit' n bike	Aqua bike		

Aquagym : nous vous proposons des cours menés par un alliage de fitness, de danse et de twerk sur des airs de musique variées. Les cours ont lieu dans le bassin ludique d'une profondeur de 0.90 à 1.35 m

Aqua fit : aquagym tonique

Aqua bike : variante de l'aquagym qui se pratique à l'aide d'un vélo. Les résultats sont visibles sur la tonicité des muscles et sur l'effet peau d'orange au bout de quelques séances. L'avantage de l'aqua bike est qu'elle atténue les risques de courbatures.

Fit' n bike : cette activité combine le cycling et le fitness grâce à l'utilisation combinée des vélos et d'accessoires complémentaires. C'est un travail complet du corps avec un large panel d'exercices.

Mix bike : Fit' n bike tonique

Bébés nageurs : découverte du milieu aquatique pour les enfants de 4 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents

Jardin aquatique : découverte du milieu aquatique pour les enfants à compter de 3 ans

Le complexe aquatique intercommunal du Cosson – Avenue

Lowendal – 45240 La Ferté Saint-Aubin

Tel. 02 38 25 15 05 complexe-du-cosson@laferte.org

www.cosson-aquatique.fr

