



# AQUAGYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					<b>AQUAPALMES</b> 8h15 - 9h00 Mathieu
<b>AQUAGYM</b> 11h15 - 12h00 Mathieu				<b>AQUA-TRAINING</b> 11h15 - 12h00 Olivier	
	<b>AQUA-TONIC</b> 12h30 - 13h15 Olivier		<b>AQUAGYM</b> 12h30 - 13h15 Mathieu		
<b>AQUA COMBAT</b> 19h15 - 20h00 Mathieu		<b>AQUAPALMES</b> 18h45 - 19h30 Mathieu		<b>AQUA- CARDIO</b> 19h15 - 20h00 Olivier	
	<b>AQUA TRAINING</b> 20h - 20h45 Olivier	<b>AQUA-CARDIO</b> 19h45 - 20h30 Mathieu	<b>AQUA-TONIC</b> 20h - 20h45 Olivier	<b>AQUA-BALANCE</b> 20h00 - 20h45 Olivier	
<b>AQUAPALMES</b> 20h00 - 20h45 Mathieu		<b>AQUA- BALANCE</b> 20h30 - 21h15 Mathieu			

COOL	MODERE	DYNAMIQUE	INTENSE
------	--------	-----------	---------

**AQUA BALANCE** : Cours permettant de découvrir toutes les facettes de la gym aquatique. Deux contenus vous seront proposés : le travail musculaire, la relaxation et le perfectionnement natation, en douceur. Passez d'un atelier à un autre selon vos envies.

**AQUAGYM** : exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaires d'intensité modérée

**AQUA TONIC** : cours rythmée sollicitant le corps complet et le cardio. Ce cours vous permettra 'harmoniser votre silhouette.

**AQUA TRAINING** : circuit rythmé et ciblé sur le renforcement des cuisses, abdominaux et fessiers.

**AQUA COMBAT** : venez vous défouler lors de ce cours basé sur l'utilisation des techniques pieds/poings des sports de combat, adaptées au milieu aquatique.

**AQUA CARDIO** : cours 100% cardio. Un concentré de dynamisme, d'énergie et de fun. Il vous permettra d'évacuer le stress de la journée et d'affiner votre silhouette.

**AQUA PALMES** : séance cardio basée sur la natation avec les palmes, en grande profondeur.

## PIECES A FOURNIR POUR INSCRIPTION

- ✓ Un certificat médical de - de 3 mois (obligatoire dès la 1ère séance)
- ✓ Une photo d'identité
- ✓ Fiche "Licence" et Fiche "autorisation pour personne majeure" à remplir sur place ou à télécharger sur notre site internet [www.cnantibes.com](http://www.cnantibes.com)
- ✓ Photocopie d'un justificatif CE (si affiliation CE mairie Antibes, hopital La Fontonne, pompiers)

## TARIFS

- ✓ Carte de 16 séances :  
**212 €** (licence comprise)  
**170 €** (la carte suivante)
- ✓ Carte annuelle:  
**435 €** (licence comprise)
- ✓ Carte MULTI ACITIVITES  
**560 €** (Aquagym + Masters)

## INFORMATIONS

- ✓ la carte est nominative et non remboursable
- ✓ âge minimum 16 ans
- ✓ validité des cartes du 16/09/17 au 15/09/18
- ✓ **site : [www.cnantibes.com](http://www.cnantibes.com) - Tel : 04 93 74 85 29**