

# Aquagym Aqua jogging Aquaphobie

À PARTIR DU 13 SEPTEMBRE  
EN PÉRIODE SCOLAIRE

Activités  
au trimestre ou  
à la séance

## Sport & détente

### AQUAGYM

Les mardis à 12h30 et à 18h,  
les jeudis à 16h,  
les vendredis à 16h

### AQUAJOGGING – dans le Grand Bain

Les jeudis à 18h,  
les vendredis à 12h30

### AQUAPHOBIE

Les jeudis à 18h

Piscine intercommunale Creuse Grand Sud  
Allée Jean-Marie Couturier, 23200 Aubusson  
contact.piscine@creuse-grand-sud.fr  
05 55 67 71 01

**CREUSE GRAND SUD**  
Communauté de Communes

# À PARTIR DE 16 ANS

3/4 d'heure de cours

## **Aquagym :**

Cours d'aquagym pratiqués en musique dans un milieu non traumatisant.

## **Aquajogging :**

Aquajogging en apensanteur avec de véritables bienfaits sur l'organisme. Cette activité, nécessitant une certaine aisance aquatique, se déroule dans le bassin sportif. Chaque Aquajogger est équipé d'une ceinture permettant la flottaison.

### **Effets bénéfiques :**

- > Renforcement de la ceinture abdominale ;
- > Amélioration des qualités physiques et musculaires ;
- > Aucun traumatisme sur les articulations ;
- > Stimulation de la circulation grâce aux micro-massages effectués par l'eau ;
- > Diminution de la douleur lombaire par soulagement du poids du corps dans l'eau ;
- > Relaxation et diminution du stress grâce à l'action apaisante de l'eau.

## **Aquaphobie :**

En groupe restreint, vous apprendrez à « apprivoiser » l'eau à votre rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion, de flottaison, de concentration et de relâchement du corps.

### **Effets bénéfiques :**

- > Maîtriser et combattre sa peur de l'eau ;
- > Parvenir à mettre la tête sous l'eau ;
- > Ne pas paniquer lorsqu'on se retrouve dans un endroit où on n'a pas pied ;
- > Reprendre confiance en soi.

***Au Trimestre (le bracelet, nominatif donne l'accès à un cours pour une seule activité par semaine et valable sur un seul créneau horaire en période scolaire uniquement).  
10 séances minimum par trimestre ou à la séance.***

### **Tarif au trimestre (10 séances) :**

<b>ComCom</b>	<b>Hors Comcom</b>
<b>44€</b>	<b>57€</b>

### **Tarif à la séance :**

<b>ComCom</b>	<b>Hors Comcom</b>
<b>7€</b>	<b>9€</b>

Piscine intercommunale Creuse Grand Sud  
Allée Jean-Marie Couturier, 23200 Aubusson  
contact.piscine@creuse-grand-sud.fr  
05 55 67 71 01

**CREUSE GRAND SUD**  
Communauté de Communes