

Tarifs:

AQUAGYM, AQUAJOGGING

€ À la séance: 7,85€ Comcom / 10,10€ Hors Comcom.

🕒 Durée effective: 45 minutes.

📍 Pas de réservation obligatoire pour les activités Aquagym et Aquajogging, les usagers peuvent venir sur place à l'heure du cours.

COURS DE NATATION

€ À la séance: 16,85€ le cours - Comcom ou Hors Comcom + entrée piscine.

🕒 Durée effective: 30 minutes.

📍 Réservation sur place ou par téléphone aux heures d'ouverture au public.

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

AQUASUD

Vacances de printemps

DU MARDI 16 AU
SAMEDI 27 AVRIL 2024

Aquagym Cours de natation
Aquajogging

ACTIVITÉS

CREUSE GRAND SUD
Communauté de Communes

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

ACTIVITÉS



AQUAGYM (à partir de 16 ans)

**les mardis à 12h30
et à 18h**

- 3/4 d'heure de cours -

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

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.

COURS DE NATATION

**(à partir de 5 ans)
Enfant, Ados et Adultes
Tous niveaux**

**les matins
du mardi au vendredi
à 10h15, 11h et à 11h45**

- > Apprentissage et perfectionnement de la nage
- > Enseignement dispensé par nos MNS
- > Ligne d'eau réservée

AQUAJOGGING (à partir de 16 ans)

**les jeudis à 18h
les vendredis à 12h30**

- 3/4 d'heure de cours -

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

AQUASUD
CREUSE GRAND SUD

