

Activités Aquatiques



*Piscine Oxygène
du Seuil de l'Artois*



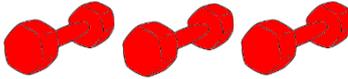
Piscine Oxygène du Seuil de l'Artois, Chemin St Quentin 62450

BAPAUME

☎ : 09 61 34 68 23 ou @ : piscine@cc-sudartois.fr

Aqua'circuit

NIVEAU DE DIFFICULTE :

- **Musculaire :** 
- **Cardio :** 

DESCRIPTIF :

Travail du haut et du bas du corps, ludique grâce à un mélange de course, de vélo, de renforcement musculaire et trampoline. Raffermisssement du bas du corps et de la sangle abdominale, amélioration de l'endurance et du souffle.

DEROULEMENT DE LA SEANCE :



: 45 MINUTES

- 10 min: échauffement
- 30 min : travail sur chaque atelier
- 5 min : étirements



: TRAVAIL SUR 5 ATELIERS

- Vélo
- Trampoline
- Cardio (avec ou sans materiel)
- Renforcement musculaire (avec ou sans materiel)

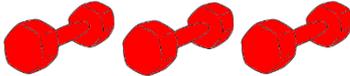


: INFORMATIONS PRATIQUES

- Tous les vendredis 19h00-19h45
- 8€ la séance
- 15 personnes maximum par séance
- Sur inscription à l'accueil 1 mois à l'avance pour les 2 mois suivants
- Tout cours réservé n'est ni échangeable ni remboursable sauf présentation d'un certifiical médical

Aqua'Dynamik

NIVEAU DE DIFFICULTE :

- **Musculaire :** 
- **Cardio :** 

DESCRIPTIF :

Activité rythmée et complète à dominante cardio respiratoire et pratiquée en musique.
Concept de tonification dynamique favorisant un travail cardio-vasculaire et améliorant la condition physique. Travail dynamique qui façonne la silhouette.

DEROULEMENT DE LA SEANCE :



: 45 MINUTES

- 3 min : échauffement
- 40 min : d'exercices avec ou sans matériel
- 2 min : étirements

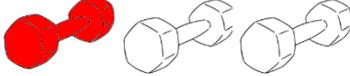


: INFORMATIONS PRATIQUES

- Séances période scolaire :
 - Mardi 19h30-20h15
 - Jeudi 12h15-13h00
- Séances périodes vacances :
 - Mardi 19h00-19h45
- 6€ la séance
- 40 personnes maximum par séance
- Le cours n'est pas à réserver par avance, tickets non-remboursable.

Aqua'Douce

NIVEAU DE DIFFICULTE :

- **Musculaire :** 
- **Cardio :** 

DESCRIPTIF :

Séance sportive aquatique chorégraphie en musique (tempo spécifique) et adaptée au besoin du pratiquant. Les objectifs de l'aquagym douce: remise en activité, retonifier les muscles, travail respiratoire et moteur. Elle est une discipline idéale pour se remettre au sport en douceur et en toute sécurité.

DEROULEMENT DE LA SEANCE :



: 45 MINUTES

- 3 min : échauffement
- 40 min : d'exercices avec ou sans matériel
- 2 min : étirements

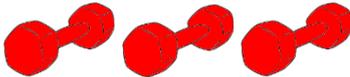


: INFORMATIONS PRATIQUES

- Séances période scolaire :
 - Mardi 12h15-13h00
- 6€ la séance.
- 40 personnes maximum par séance.
- Le cours n'est pas à réserver par avance, tickets non-remboursable.

Aqua'Cycle

NIVEAU DE DIFFICULTE :

- **Musculaire :** 
- **Cardio :** 

DESCRIPTIF :

Travail d'endurance sur le vélo aquatique pratiqué en musique. Activité permettant de renforcer le système cardio-vasculaire et le retour veineux, de tonifier les muscles et de remodeler la silhouette.

DEROULEMENT DE LA SEANCE :



: 30 MINUTES

- 1 min 30 : échauffement
- 27 min : d'exercices sur vélo
- 1 min 30 : étirements



: INFORMATIONS PRATIQUES

- Séances période scolaire :
 - Lundi 12h15 à 12h45
 - Mercredi 19h30-20h00 et 20h00 -20h30
- Séances périodes vacances :
 - Lundi 12h15-12h45
 - Mercredi 19h00-19h30 et 19h30 -20h00
- 8€ la séance.
- 14 personnes maximum par séance.
- Sur inscription à l'accueil 1 mois à l'avance pour les 2 mois suivants.
- Tout cours réservé n'est ni échangeable ni remboursable sauf présentation d'un certifiical médical.