

# Activités Aquatiques



*Piscine Oxygène  
du Seuil de l'Artois*



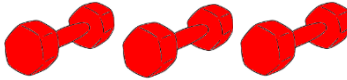

Piscine Oxygène du Seuil de l'Artois, Chemin St Quentin 62450

BAPAUME

☎ : 09 61 34 68 23 ou @ : [piscine@cc-sudartois.fr](mailto: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 matériel)
- Renforcement musculaire (avec ou sans matériel)

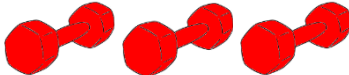



**: INFORMATIONS PRATIQUES**

- 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

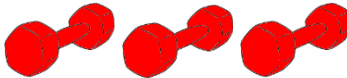



**: INFORMATIONS PRATIQUES**

- 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 certifiçal médical.