

PLANNING DES ACTIVITÉS 2024-2025

AQUABIKE

Intensité : Élevée

Descriptif : Activité cardiovasculaire importante utilisant la résistance de l'eau pour accroître l'effort musculaire grâce à un vélo immergé.

Ambiance : Très dynamique et ludique.

Avantage : Procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite.

Horaires des cours

LUNDI	13H - 13H30
MARDI	12H15 - 12h45
JEUDI	20H - 20H30

CIRCUIT TRAINING

Intensité : Modérée à élevée.

Descriptif : Activité avec plusieurs exercices en rotation, utilisant la résistance de l'eau.

Ambiance : Dynamique et ludique.

Avantage : Le circuit training offre un renforcement musculaire complet avec une résistance naturelle tout en minimisant l'impact sur les articulations. Il combine cardio et force, s'adapte à divers niveaux de condition physique et propose une variété d'exercices avec du matériel aquatique.

Horaires des cours

JEUDI	12H15 - 13H
-------	-------------

AQUATONIC

Intensité : Élevée.

Descriptif : Activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps en utilisant du matériel.

Ambiance : Très dynamique, activité en musique.

Avantage : En petite profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles sur fond musical.

Horaires des cours

LUNDI	12H15 - 13H
MARDI	19H - 19H45
VENDREDI	20H - 20h45

AQUAGYM

Intensité : Modérée à élevée

Descriptif : Activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps.

Ambiance : Dynamique, activité en musique.

Avantage : En moyenne profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles sur fond musical.

Horaires des cours

MARDI	13H - 13H45
MERCREDI	12H15 - 13H
VENDREDI	12H15 - 13H



Piscine de Bagneux
1 avenue Stalingrad 92220 Bagneux
Tél. : 01 86 63 14 47
piscine.bagneux@valleesud.fr



Vallée Sud
Grand Paris
VOTRE INTERCOMMUNALITÉ
valleesud.fr

