

**Section :** AQUAGYM DOUCE

**Age :** à partir de 16 ans

**Période / Lieu / Horaires :**

Les lundis de 16H 30– 17H15

Piscine Victor Fouillade: rue Jean Bouin

**Date de démarrage de la section:**

- Tous les lundis hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Les lundis du 14 septembre 2020 au 14 juin 2021.

**Description des activités proposées :**

Avec ses mouvements spécialement adaptés au milieu aquatique, l'aquagym est une discipline sportive qui permet de solliciter bon nombre de muscles et d'articulations sans fatigue excessive.

**Tenue et matériel à prévoir :**

Tenue de bain (Maillot),  
Serviette  
Claquettes

**Contacts :**

**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable :** Sébastien TRIAU