

Section : AQUAGYM TONIC – **1 seule activité aquatique par adhérent**

Public : 16 ans et plus

Adapté aux nageurs

Période / Lieu / Horaires :

- Le vendredi 18H30 à 19H15, hors vacances scolaires et jours fériés
- Complexe Nautique de la Source
Rue de Beaumarchais
45100 ORLEANS la Source

Date de démarrage de la section :

- Le vendredi 15 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024

Description des activités proposées :

L'aquagym est une gymnastique dans laquelle les exercices sont effectués dans l'eau, Après l'échauffement, vous enchaînez progressivement des séries ciblées haut et bas du corps durant lesquelles l'ensemble des groupes musculaires sont sollicités. Les enchaînements sont accessibles et faciles à suivre. La séance se termine par des étirements

Tenue et matériel à prévoir :

- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Serviette

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: maitre-nageur sauveteur de la Mairie d'Orléans