



AMICALE LAÏQUE EYSINES

BIEN ÊTRE !!  
MISE EN FORME !!

## AQUAGYM : SAISON 2019/2020

### Des séances de 45 minutes adaptées

**Aquadouce** : mobilisation des articulations, renforcement musculaire doux, travail sur les équilibres

**Aquafit** : renforcement musculaire, travail cardio, intensité haute

**Aquachallenge** : activité orientée sur le cardio avec de multiples disciplines

### 12 séances d'aquagym proposées par semaine

**Lundi : 12 h - 12 h 45 : Aquadouce**

**Lundi : 12 h 50 - 13 h 35 : Aquafit**

**Lundi : 20 h – 20 h 45 : Aquachallenge**

**Mardi : 19 h – 19 h 45 : Aquafit**

**Mardi : 20 h – 20 h 45 : Aquachallenge**

**Mercredi : 12 h - 12 h 45 : Aquafit**

**Mercredi : 12 h 50 – 13 h 35 : Aquadouce**

**Mercredi : 19 h – 19 h 45 : Aquadouce**

**Mercredi : 19 h 50 – 20 h 35 : Aquachallenge**

**Vendredi : 15 h 45 – 16 h 30 : Aquadouce**

**Vendredi : 19 h – 19 h 45 : Aqua challenge**

**Vendredi : 19 h 50 – 20 h 35 : Aquafit**

Tarif pour une séance par semaine : possibilité de payer en 3 fois par chèques déposés

**230 € pour les Eysinais et les Haillanais**

**250 € pour les personnes hors communes (Eysines / Le Haillan)**

**Ouverture inscription nouveaux adhérents Eysinais et Haillanais : 1<sup>er</sup> juillet 2019**

**Saison 2019/2020** : du 9 septembre 2019 au 12 juin 2020 / Certificat médical obligatoire

### Pour tous renseignements :

**AMICALE LAÏQUE EYSINES Centre René Pujol rue des Tulipes 33320 EYSINES**

**Tél : 05 56 57 87 71 / mail : [ale33@laposte.net](mailto:ale33@laposte.net) / site : [ale33.fr](http://ale33.fr)**

