



## Activités de remise en forme

Ces activités sont destinées aux personnes de 16 ans et plus. Elles permettent d'allier les bienfaits d'une activité physique et le plaisir de l'eau sur une musique rythmée.

**Toutes les séances durent 45 minutes.**

- **Aquadouce** ■

**L'aquadouce** est une activité sportive complète qui fait travailler de nombreux muscles. L'effort est léger, le travail de faible intensité.

Cette discipline est idéale pour la reprise d'une activité en douceur (seniors, adultes en affection longue durée...).

- **Aquafitness** ■

**L'aquafitness** permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire mais aussi d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le système cardio vasculaire.

Le travail s'effectue en résistance avec l'eau, tous les muscles du corps travaillent (abdos, fessiers, bras...).

*Du matériel peut être utilisé : frites, planches, haltères...*

### **Tarifs de toutes les activités :**

Année scolaire : **210 €**

Carte 12 entrées : **59 €**

La séance : **5,90 €**

*Certains cours sont maintenus pendant les vacances scolaires.*

**Renseignements à l'accueil des piscines ou sur [lehavre.fr](http://lehavre.fr)**

**Intensité des activités de remise en forme :**

Douce

Modérée