

## Descriptif

### A partir de 14 ans

**Tout public.** Exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirements, tout en profitant de la résistance naturelle de l'eau. Accessible à tous, elle permet de travailler tout le corps en douceur, sans impact sur les articulations.

**Aqua Fitness :** entraînement dynamique et tonique pour améliorer l'endurance, la force et la coordination.

**Aqua Zumba® :** danse rythmée et énergique dans l'eau, idéale pour brûler des calories en s'amusant.

**AquaGym :** séance complète alliant cardio, renforcement et bien-être.

**Yoga :** (sur l'espace pelouse), pratique douce axée sur la respiration, l'équilibre et la relaxation, favorisant l'harmonie du corps et de l'esprit. Pensez à prendre tapis et serviette.

---

**Natation Fit : Nageurs confirmés.** Permet de renforcer le corps, d'améliorer l'endurance et de tonifier les muscles tout en profitant des bienfaits de l'eau. Chaque séance alterne nage, cardio et renforcement musculaire au sol.

**Natation Master : Nageurs confirmés.** Perfectionnement, recherche de performance et/ou préparation d'échéances.

---

**Natation Santé : Tout niveau sachant se déplacer dans l'eau avec aisance.** Activité douce, idéale pour entretenir sa forme, prévenir certains problèmes de santé ou reprendre une activité physique en toute sécurité. Elle favorise le bien-être général sans traumatisme pour le corps.

---

### 5/8 ans

**Adaptation au milieu aquatique :**

**L'enfant n'a pas la crainte du milieu aquatique et sait mettre la tête sous l'eau.**

Cette activité permet aux enfants de se familiariser avec l'eau en toute sécurité, tout en développant leur aisance et leur autonomie. À travers des jeux, des parcours et des exercices ludiques, ils apprennent à flotter, à respirer, à se déplacer et à se sentir à l'aise dans l'eau.

Pour toutes activités	TARIF
Adhésion COV + 15 € 1 <sup>ère</sup> séance offerte pour les nouveaux adhérents	
A la séance	10 €
Carnet de 5 séances	41 €
Pass accès libre toutes activités	120 €
Pass accès libre Natation MASTER	90 €
Activités particulières	
Cours particulier enfant	25 € (résa auprès des MNS)
Stage enfant (5j)	50 € (valbonnais) / 75 € (hors commune)
Tests Anti-panique / aisance aquatique	2 €

**Afin d'assurer le bon déroulement des activités, nous vous prions de respecter les règles suivantes :**

**1. Accueil et ponctualité**

- Veuillez-vous présenter **10 minutes avant** l'horaire de début du cours.
- Les portes seront fermées après l'entrée du groupe. Aucun retard ne sera accepté.

**2. Annulation**

- Une place libérée peut faire un heureux ! En cas d'empêchement, merci d'annuler votre réservation (via mon club ou par téléphone) et **de préférence 48h avant le cours.**

**3. Déroulement du cours**

- À la fin de la séance, **merci de sortir immédiatement du bassin** afin de permettre le bon enchaînement des activités suivantes.

**4. Accès à la baignade libre (à partir de 10h)**

- Si vous souhaitez rester après le cours pour une baignade libre, **il vous faudra vous acquitter du tarif d'entrée en retournant à l'accueil.**

*Merci de votre compréhension et de votre coopération.*