

Activité Aquatique

2023



M
A
I
N
T
I
E
N

E
N

F
O
R
M
E

Bénévoles diplômées : Agnès, Béatrice, Cathy, Marie

Bénévoles en formation : Caroline

Professionnel référent : Sylvie 06.23.39.51.98

I
S
T
R
E
S

T
E
M
P
S

L
I
B
R
E

E
V
A
S
I
O
N

L'aquagym est une activité sportive qui allie les bienfaits de la gymnastique et de la relaxation dans l'eau. C'est une activité idéale de remise en forme. Cette pratique s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent tonifier leur corps. Les exercices faits dans l'eau préviennent et peuvent soulager certains maux tels que l'ostéoporose. Une pratique douce où les mouvements sont sans douleur. L'aquagym peut-être pratiquée par tous sans limite d'âge, que l'on sache nager ou non. Les exercices se font en appui sur le bord du bassin ou avec des planches en mousse. Cette pratique procure une sensation de légèreté, elle augmente le tonus musculaire et respiratoire. L'échange, la convivialité complètent ce panel de bienfaits.

MODALITES ET CONDITIONS DE PARTICIPATION

Adhésion 18 € Cotisation 41 € le créneau d'1 heure
Cotisation 39 € le créneau de 45mn

Piscine des Salles : 25 personnes maxi

Lundi : 15h00 à 15h45

Ou Jeudi : 16h00 à 16h45

Ou Mercredi : 16h30-17h15

Ou Stade Nautique : 35 personnes maxi

Mardi : 8h00/9h00

Mercredi : 8h00/9h00

Fournir un certificat médical spécifique de moins de 3 mois plus licence FFRS

Se munir d'une tenue adaptée et d'une bouteille d'eau.

Sans le respect de ces conditions ainsi que celles concernant l'équipement, les assurances pourraient ne pas prendre en compte les sinistres dont vous seriez les auteurs ou les victimes.

Durant les périodes de congés scolaires, l'activité n'est pas programmée

28 séances annuelles

Tous nos tarifs sont fixés annuellement et non remboursables.

L'activité ne pourra avoir lieu qu'en respectant la réglementation en vigueur liée à la pandémie de la COVID 19.

Renseignements et inscriptions :

ITLE 35 Bd Frédéric Mistral 13800 Istres Tél : 04 65 29 05 90

Mail : accueil@itle.fr

Site internet : <http://association-itle.e-monsite.com>

Facebook : Istres temps libre évasion

