

## Activité Aquagym

Activité de renforcement musculaire et cardio vasculaire.

Activité trimestrielle, annuelle ou à la séance pendant les vacances

> **Activité jeunes et adultes à partir de 16 ans**



### Description de l'activité :

Vous débuterez les premières séances par une préparation cardio-vasculaire puis par un renforcement musculaire généralisé.

Les principaux groupes musculaires seront sollicités, tels que les abdominaux, les fessiers, les groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs. Des exercices de cardio-training seront aussi proposés.

### Horaires de l'activité à la rentrée 2018:

Inscription annuelle ou trimestrielle sur tous les créneaux suivants

Le lundi de 10h15 à 10h55, de 11h à 11h40, de 11h45 à 12h25, de 12h30 à 13h10 et de 19h à 19h40

Le mardi de 12h à 12h40

Le mercredi de 12h à 12h40 et 19h45 à 20h25

Le jeudi de 19h à 19h40 et de 20h à 20h40

Coût de l'activité: 76 € le trimestre ou 205 € à l'année.

## Piscine Aqua'val

📍 Esplanade de Klettgau  
44190 Clisson

☎ 0240542456

[Envoyer un message](#)

### Les activités de bien-être

- Activité Aquabike
- Activité Aquagym
- Aquagym à la carte
- NOUVEAUTÉ Activité Circuit Training

**CLISSON, SEVRE & MAINE** **COOL** 15 rue des Malifestes 44190 Clisson - Tél. 02 40 54 75 15 - [accueil@clissonsevremaine.fr](mailto:accueil@clissonsevremaine.fr)

Aigrefeuille-sur-Maine - Boussay - Château-Thébaud - Clisson - Gétigné - Gorges - Haute-Goulaine - La Haye-Fouassière - La Planche  
Maisdon-sur-Sèvre - Monnières - Remouillé - Saint-Fiacre-sur-Maine - Saint-Hilaire-de-Clisson - Saint-Lumine-de-Clisson - Vieillevigne



[www.clissonsevremaine.fr](http://www.clissonsevremaine.fr)