

# Descriptifs et Planning Aquaforme

	8h00 8h45	9h15 10h00	10h15 11h00	12h15 13h00	14h15 15h00	19h15 20h00	20h00 20h45
Lundi				Petit Bain Niveau 2*		Petit Bain Niveau 2 Aquabiking Niveau 3*	Petit Bain Niveau 2*
Mardi		Petit Bain Niveau 1		Petit Bain Niveau 2*	Petit Bain Niveau 1		
Mercredi	Petit Bain Niveau 1			Aquabiking Niveau 3*		Aquabiking Niveau 3*	Grand Bain Niveau 2*
Jeudi				Petit Bain Niveau 2*	Petit Bain Niveau 2	Aquabiking Niveau 3*	Petit Bain Niveau 2
Vendredi		Petit Bain Niveau 1		Petit Bain Niveau 2*	Petit Bain Niveau 1		Grand Bain Niveau 3*

\* Séance Bassin Sportif (27°C)

Intensité	
<b>Niveau 1 Doux</b>	<p>Activité douce, adaptée à chacun, privilégiant le bien être corporel, grâce à des exercices "physiques" basés sur des mouvements peu intenses. Propositions d'exercices adaptés aux possibilités de chacun.</p> <p><b>Objectifs</b> : Développement harmonieux du tonus musculaire, amélioration de la souplesse, diminution et prévention des douleurs (articulaires, musculaires...). Amélioration du "Bien-être" physique.</p>
<b>Niveau 2 Soutenu</b>	<p>Séances permettant d'entretenir et améliorer le capital physique de chacun.</p> <p>Enchaînements d'exercices à des intensités variables jouant sur le cardio, le renforcement musculaire, la souplesse. Utilisation de matériel plus spécifique : haltères, poids, ceintures, gants...</p> <p><b>Objectifs</b> : Amélioration du tonus musculaire (Fessiers, jambes, haut du corps), de la souplesse, travail en Endurance et Puissance, brûler un maximum de calories. REMODELAGE DU CORPS ET DE LA SILHOUETTE.</p>
<b>Niveau 3 Intensif</b>	<p>Séances permettant d'améliorer le capital physique de chacun. <b>Cours intensifs</b> à la fois Cardio et musculaires permettant de développer vos performances et repousser vos limites.</p> <p><b>Objectifs</b> : Amélioration du tonus musculaire (Fessiers, jambes, haut du corps), des capacités cardio-vasculaire, forte dépense ENERGETIQUE (brûler un maximum de calories) pour modeler son corps sans aucune contrainte. Travail en Endurance et Puissance à des intensités variables</p>

La présentation de la carte de membre et la validation du ticket "Animation" sont obligatoires pour chaque séance.

Les tickets "Animation" sont à remettre au responsable de la séance (au bord du bassin).

Cercle Nautique de Sarreguemines tél/fax 03 87 98 00 20

**Sarreguemines**  
**natation**

**speedo**   
Vente d'équipement spécial aquagym au