

# PRESENTATION des ACTIVITES AQUATIQUES

Proposées par l'ASANE au Centre Nautique d'ERSTEIN

( de fin Septembre 2025 à fin Juin 2026- Hors périodes de vacances scolaires et jours fériés )

## ➤ Aquagym (adultes)

### 1. Pour qui ?

La gymnastique aquatique s'adresse à un public adulte très large.

Un certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de l'activité est néanmoins demandé.

Le moniteur adapte la cadence des mouvements selon la condition physique et les souhaits éventuels des participants.

### 2. Pour quoi ?

❖ \* Douce \* l'aquagym apporte un bien-être physique grâce à l'état d'apesanteur (moins de stress sur la colonne vertébrale et les articulations) et à la sensation d'auto-massage par l'eau dès que l'on fait des mouvements. Ce bien-être facilite également l'apprentissage de la natation pour les non-nageurs et permet "d'apprivoiser" la peur du milieu aquatique en découvrant des équilibres et des appuis dans l'eau.

❖ \* Tonique \* c'est une méthode de musculation en milieu aquatique qui met en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements. Cette résistance est liée à la vitesse d'exécution du mouvement et au positionnement des articulations.

### 3. Quand ?

4 séances de même niveau sont proposées le **lundi matin: AQUA1 de 8h15 à 9h00, AQUA2 de 9h00 à 9h45, AQUA3 de 9h45 à 10h30 et AQUA4 de 10h30 à 11h15** de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires

- État des disponibilités consultable sur le site Internet de l'ASANE ( asane.fr)

- Il est impératif de respecter l'horaire du créneau d'activité qui a été attribué à l'inscription.

Renseignements à demander par mail ( [asanerstein@free.fr](mailto:asanerstein@free.fr) ) ou tél : 06 19 29 26 49 (André MUHLENBACH )

### 4. Tarif ?

Le tarif annuel est de **170 €**

Nota : Réduction globale de 10% sur les cotisations AQUAGYM à partir de 2 inscriptions par famille

 **Renseignements complémentaires :** Site Internet : **asane.fr** - Tél : 06 19 29 26 49