

# ASPTT NICE

## Aquaform

**CIBLE** : Tout public, idéal pour ceux qui souhaitent reprendre une activité physique en douceur.

**ACTIVITES PROPOSEES** : Aquafitness, Cardio, Aqua-boxing, Renforcement musculaire et respiratoire.

### HORAIRES

- ❖ Mardi 20h-21h
- ❖ Jeudi 20h-21h

### TARIFS

Adhésion à la saison : 230€  
Donne accès à 2 séances par semaine

### LIEU DE PRATIQUE

**Piscine de l'Ariane**  
26 rue Guiglionda Ste Agathe  
06 300 Nice

### ACCESSIBILITE

Bus n°6, 16 – Arrêt Chênes Blancs

### STATUT DES ENCADRANTS

Brevet d'Etat Educateur Sportifs  
Activités Aquatiques.

### CAPACITES D'ACCUEIL

10 et 15 personnes pour la saison  
2015-2016 avec possibilité  
d'accueillir jusqu'à 20 personnes.

### CONTACT

Tel: 06 70 60 39 80

Mail : [aspttnice.natation@orange.fr](mailto:aspttnice.natation@orange.fr)

Site : <http://nice.asptt.com/les-activites/aquaforme-2/>

### STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Séances adaptées aux besoins de tous. Permet une augmentation du tonus musculaire et respiratoire. Accroissement du potentiel musculaire, remodelage de la silhouette.