

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

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.