

# LA SEMEUSE

## Aquagym et Aquabike

**CIBLE:** Tout public

**ACTIVITES PROPOSEES :** Aquagym et Aquabike

### HORAIRES

#### Lundi:

- ❖ 19h – 19h45 : Aquagym
- ❖ 19h45 – 20h30 : Aquagym
- ❖ 20h30 – 21h : Aquabike

#### Mardi:

- ❖ 19h – 19h45 : Aquagym
- ❖ 19h45 – 20h30 : Aquagym

#### Mercredi:

- ❖ 14h – 14h45 : Aquabike

#### Jeudi :

- ❖ 19h – 19h45 : Aquagym
- ❖ 19h45 – 20h30 : Aquagym
- ❖ 20h30 – 21h : Aquabike

#### Vendredi:

- ❖ 19h – 19h45 : Aquagym
- ❖ 19h45 – 20h30 : Aquagym

### TARIFS

Aquagym : 2 cours/semaine (jour fixe) : 260€/an.

#### Aquabike :

- 1 cours/semaine (jour fixe) : 260€/an.
- 2 cours/semaine (jour fixe) : 430€/an.
- Carte de 10 séances : 100€.

#### Réduction familiale :

- -20% sur la participation du 3<sup>ème</sup> adhérent
- -30% sur la participation du 4<sup>ème</sup> adhérent

### STATUT DES ENCADRANTS

Enseignants ayant le BNSSA

### CONTACT

Tel: 04 93 92 85 00

Mail: nico@nice-lasemeuse.com

Site: www.nice-lasemeuse.com

### LIEU DE PRATIQUE

**Piscine saint François**

13 Place Saint-François  
06300 Nice

### ACCESSIBILITE

Tramway T1 – arrêt Cathédrale  
Vieille Ville

Bus n°8, 3, 11, 14, 17, 27, 38 –  
Arrêt lycée Masséna

### STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Les cours d'aquagym dispensés à la Semeuse sont préparés en fonction des paramètres de chacun (âge, activité quotidienne, etc...) et sont donc utiles pour les jeunes adultes jusqu'aux séniors. De par la préparation soignée de chaque cours, chacun se verra guidé par le moniteur vers un effort tonique sans danger.

Les cours d'aquabike permettent au corps de s'alléger car il est en immersion et pédaler permet d'entretenir les muscles et la circulation sanguine sans traumatiser ses articulations.