

## PÔLE LOISIRS

NATATION POLE LOISIRS		ANNEE DE NAISSA	JOURS	HORAIRES
<b>AQUA GYM STEP / BUILDING</b>	La gymnastique aquatique est une méthode de musculation (sous forme de gymnastique effectuée dans l'eau) qui se pratique en piscine. Elle met en oeuvre la résistance de l'eau aux mouvements. C'est une activité sans risque, accessible à tous, <u>même aux personnes ne sachant pas nager</u> , car il n'y a pas de contrainte mécanique.	>18 ans	MARDI	19H50 A 20H35