



# PLANNING COURS COLLECTIFS

COURS SUR INSCRIPTION – ACCÈS AUX PISCINES COMPRIS

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM	12 h 00 17 h 30 20 h 00	12 h 00 17 h 30 18 h 25 19 h 25 20 h 20	12 h 00 18 h 25 19 h 25 20 h 20	12 h 00 18 h 25 19 h 25 20 h 20	12 h 00 17 h 30 18 h 30 19 h 30	11 h 00 12 h 00	08 h 30 09 h 30 10 h 30
LES PETITS POISSONS						08 h 00 09 h 00 10 h 00 13 h 00 14 h 00 15 h 00	
LES PETITS NAGEURS*	15h15 16h15 17h15 18h15	15h15 16h15 17h15 18h15	15h15 16h15 17h15 18h15	15h15 16h15 17h15 18h15	15h15 16h15 17h15 18h15		
PILATES	09 h 30 10 h 30 19 h 00 20 h 00		19 h 00				
GYM SENIORS		09 h 30					
TRAVAIL POSTURAL RESPIRATOIRE		17 h 00					
INDOOR CYCLING			18 h 00				
STRETCHING ET GYM DU DOS	19 h 00						
CUISSES ABDOS-FESSIERS				18 h 30			

DURÉE DES SÉANCES 50 MIN. / 10 COURS COLLECTIFS EN SALLE CHF 220.– / 10 COURS AQUATIQUES CHF 230.–

\* Conditions et tarifs du cours « Les petits nageurs », voir au verso

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

MME G. GAUTHERON +41 (0)24 423 02 36

INFO@BAINSYVERDON.CH – BAINSYVERDON.CH – FACEBOOK.COM/LESBAINSDYVERDON



Chaussures indispensables pour les cours en salle



## DESCRIPTION DES COURS

**AQUAGYM** Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire global en piscine.

**CAF** Renforcement spécifique des muscles des membres inférieurs, abdominaux et fessiers.

**TRAVAIL POSTURAL RESPIRATOIRE** Travail global musculaire et de la souplesse associé à la respiration.

**GYM SENIORS** Équilibre, coordination, entretien de la souplesse et de la mobilité.

**INDOOR CYCLING** Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire sur vélo.

**PILATES** Renforcement musculaire postural, alliant respiration, étirements et renfort du tronc.

**STRETCHING ET GYM DU DOS** Étirements et renforcement des muscles posturaux du dos.

**LES PETITS POISSONS** Cours de bébés nageurs, initiation à la flottabilité et à la motricité aquatique pour bébés âgés de 4 mois à 4 ans. Cours de 15 min de 8h00 à 8h15, de 8h20 à 8h35 et de 8h40 à 8h55 etc.

**LES PETITS NAGEURS** Développement de la confiance en soi, amélioration de la communication, socialisation de l'enfant à travers le jeu et l'apprentissage dans un milieu aquatique. Prise en charge de l'enfant durant 45 minutes. Âge: de 4 à 8 ans. Forfait Découverte 4 séances **CHF 120.-** / Forfait Exploration 12 séances **CHF 330.-** / Forfait Passion 30 séances **CHF 750.-** / + 1x frais d'inscription **CHF 15.-**.

*Renseignements et inscriptions: [ecolenatation@bainsyverdon.ch](mailto:ecolenatation@bainsyverdon.ch), T. +41 (0)79 128 48 70*

