



LAURÉAT DU TROPHÉE SPORTS ET SANTÉ
Direction de la Jeunesse et Sports de Paris
Hôpitaux de Paris - Service Nutrition Salpêtrière



Aquanova est une association en loi 1901, animée par une équipe de professionnels de la natation, lauréate « du trophée sports et santé ». Partenaires du Service Nutrition Salpêtrière, des Hôpitaux de Paris et du réseau diabète Ile-de-France nous proposons des cours adaptés aux personnes soucieuses de retrouver leur poids, de le maintenir et, désireuses d'acquérir de nouveaux comportements alimentaires et sociaux. Le sport bien géré apparaît de plus en plus comme un paramètre indispensable permettant une régulation des apports caloriques et une meilleure gestion du stress.

L'aquagym est une activité sportive qui permet un travail du corps tout en douceur.

L'eau, fontaine de jeunesse extraordinaire, apporte un bien-être incomparable, soulage les douleurs, revitalise le corps, assouplit les articulations.

Cet exercice, pratiqué régulièrement, permet de mieux contrôler son poids.

Des séances centrées sur le bien-être, le sport et la santé

POUR TOUTE INSCRIPTION CONTACTEZ-NOUS PAR MAIL OU TELEPHONE

2018 2019

Un réseau d'associations pour mieux vous servir : Aquanova, Aqua B, Aqua 94

Aquagym adaptée

surcharge pondérale,
diabète, problème de dos,
remise en forme

L'aquagym conseillée
pour tous :
sédentaires, sportifs,
débutants, confirmés,
à tout âge...

La piscine Jean Dame

17, rue Louis Léopold Bellan - 75002 Paris

Métro : Sentier

Jeudi : 11 h 30 - Samedi : 18 h 00

Tarif unique pour
tous les cours

(Cours spécialement
réservé, bassin réservé)

267€

06 68 10 17 87

aquanova.aquagym@gmail.com - www.aquagym-asso.fr



Comment se rendre à la piscine Jean Dame:



Par le métro descendre à Sentier ligne 3

- Par la ligne 4 changer à Réaumur-Sébastopol, prendre la ligne 3, descendre à Sentier)



- Par Châtelet : sortir à Châtelet du côté SAINT-EUSTACHE puis prendre la rue Montmartre et marcher tout droit (environ 300m de marche jusqu'à la piscine)

- Par la la ligne 4: descendre à la station les Halles - sortir rue MONTORGUEIL PRENDRE LA RUE Montmartre et marcher tout droit (environ 300m de marche jusqu'à la piscine)