

AQUANOVA

LAURÉAT DU TROPHÉE SPORTS ET SANTÉ
DIRECTION DE LA JEUNESSE ET SPORTS



Aquanova est une association en loi 1901, animée par une équipe de professionnels de la natation, lauréate « du trophée sports et santé ».

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 jouvence 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.

Horaires des cours aquagym et aquabiking de septembre 2019 à juin 2020

Mardi	• 18 h 00	Aquagym
Jedi	• 20 h 20	Aqua-fitness
Vendredi	• 9 h 00 • 9 h 40 • 10 h 20	Aquagym
Vendredi	• 19 h 30	Aquabiking
Samedi	• 9 h 45	Aquabiking
Dimanche	• 9 h 40	Aquagym Boxing en alternance

* Attention les cours d'aquagym seront ouverts à partir de 18 personnes et les cours d'aquabiking à partir de 15 personnes.

Stages durant les petites vacances scolaires (se renseigner)

- **Aquagym**
- **Aqua-fitness**
- **Aquabiking**
- **Aqua-boxing**
- **Aquagym adaptée** (poids, diabète, problèmes de dos, remise en forme)

Piscine privée

9, rue de la Vierge
91440 Bures/Yvette

RER B

Métro La Hacquièrre

NOUVEAU !
dimanche matin
à Bures-sur-Yvette
**AQUAGYM
BOXING**
en alternance

Hamam + sauna gratuit.
Possibilité de rattraper vos cours.
Cours assurés le 1^{er} dimanche des petites vacances scolaires

Aquagym

1 séance/semaine	289 €
2 séances/semaine	389 €
Famille classique (1 séance/semaine)	269 €
Famille dynamique (2 séances/semaine)	369 €

Aquabiking : tarifs uniques pour les adhérents pratiquant uniquement l'aquabiking

1 séance/semaine (prix du cours : 7,60 €)	339 €
2 séances/semaine (prix du cours : 5,60 €)	460 €

1 séance aquagym + 1 séance aquabiking	495 €
2 séances aquagym + 1 séance aquabiking	582 €
2 séances aquabiking + 1 séance aquagym	582 €

POUR TOUTE INSCRIPTION CONTACTEZ-NOUS PAR MAIL OU TELEPHONE

06 68 10 17 87

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