

# Activités Aqua

Choisissez l'activité Aqua qui vous correspond le mieux et **améliorez tout en douceur votre tonicité musculaire et votre capacité cardio-respiratoire**. À partir de 16 ans.

## AQUAGYM

Des exercices variés **pour travailler aussi bien votre musculature que votre capacité cardio-vasculaire**, tout en protégeant vos articulations.

lundi	jeudi	vendredi
15h15-16h <sup>1</sup>	12h30-13h15	14h15-15h <sup>1</sup>
19h45-20h30	17h45-18h30 <sup>2</sup>	

<sup>1</sup> Accès possible d'une heure à l'espace Bien-être à la suite de chaque séance

<sup>2</sup> Séances organisées à la piscine Espace Dauphins à Châteaubriant

## AQUADEEP

Une **pratique plus intensive de l'aquagym**.

jeudi
18h45-19h30 *

\* Séances organisées à la piscine Espace Dauphins à Châteaubriant

## AQUADOUCE

Des exercices de **renforcement musculaire à rythme modéré**, spécialement adaptés pour les seniors.

mardi	mercredi
16h-16h45	9h45-10h30 *

\* Accès possible d'une heure à l'espace Bien-être à la suite de chaque séance



## AQUABIKE

Débutant ou sportif confirmé, **développez votre capacité cardio-vasculaire et votre endurance.**

lundi	mercredi
14h-14h45 *	18h30-19h15
19h30-20h15	19h30-20h15
jeudi	vendredi
12h30-13h15	14h15-15h *



\* Accès possible d'une heure à l'espace Bien-être à la suite de chaque séance

## AQUATRaining

Un **parcours constitué de plusieurs ateliers** faisant chacun travailler un groupe musculaire différent.

lundi	mercredi	jeudi
18h30-19h15	12h30-13h15	19h15-20h

## AQUAMIX

Variez vos exercices **en alternant chaque semaine Aquabike, Aquatraining ou Aquagym.**

jeudi	samedi
20h15-21h	11h15-12h

## Contact

Espace aquatique intercommunal  
**AquaChoisel**

Rue de la Galissonnière  
44110 Châteaubriant

tél. : 02 40 07 73 78

Email : [aquachoisel@cc-chateaubriant-derval.fr](mailto:aquachoisel@cc-chateaubriant-derval.fr)

Site : [www.aquachoisel.fr](http://www.aquachoisel.fr)