CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

# Aqua-GYM (+ 16 ans)

## En quelques mots :

L'aquagym est une activité sportive et ludique.
Elle permet de maintenir sa forme physique dans un environnement musical et aquatique.
La pratique du sport en milieu aquatique limite les blessures dû aux chocs et permet un effet massant.

## Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur-sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.

## Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.
La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.
Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.
Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maître-nageur qui vous conseillera.
Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.

## Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.
- Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

**Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc**
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

# Aqua-POWER (+ 16 ans)

## En quelques mots :

L'aqua power est une activité sportive très intense !
Le cardio et le renforcement musculaire seront les principaux objectifs de cette activité.
L'environnement aquatique limite les blessures liées aux chocs.

## Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur-sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.
La séance se pratiquera avec l'utilisation de petit matériel qui vous augmentera la résistance de l'eau vous permettant de travailler vos muscles plus en profondeur.

## Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.
La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.
Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.
Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maître-nageur qui vous conseillera.
Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.

## Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.
- Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

**Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc**
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

# Aqua-BIKE ( + 16 ans)

## En quelques mots :

L'aquabike est une activité sportive modérée.
Les muscles des jambes, les fessiers, les abdominaux et le cardio seront les plus mis à l'épreuve.
Cette activité convient aussi bien aux cyclistes qui voudront améliorer leurs performances en travaillant leurs muscles différemment qu'aux personnes souhaitant raffermir leurs cuisses et fessiers tout en dessinant leur silhouette.

## Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.

## Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.
La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.
Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.
Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maître-nageur qui vous conseillera.
Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.
Les réglages du vélo doivent être fait avant le début la séance afin de garantir une utilisation optimale.
La selle doit être à hauteur du guidon et la jambe doit être en extension complète lorsque la pédale est en bas et le talon vers le bas.

## Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.
- Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

**Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc**
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

# Aqua-MIX ( + 16 ans)

## En quelques mots :

L'aquamix est une activité sportive intense mêlant aquagym et aquabike !
Les muscles des jambes, les fessiers, les abdominaux et le cardio seront les plus mis à l'épreuve.
L'objectif est de dynamiser le corps à travers divers exercices effectuer avec vitesse et puissance.
Cette activité vous permettra de brûler rapidement des calories et de renforcer votre système cardio vasculaire.

## Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.

## Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.
La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.
Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.
Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maître-nageur qui vous conseillera.
Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.

## Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.

Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

**Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc**
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

# Training Cuisse-Abdos-Fessiers (+ 16 ans)

## En quelques mots :

Le circuit training est une activité sportive et ludique modérée.
Cette activité se compose de plusieurs ateliers afin de garantir un travail musculaire sur l'ensemble du corps et le côté ludique.

## Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.
Vous passerez par tous les ateliers mis en place par votre maître-nageur.
Le centre aquatique Sallanches Mont-Blanc dispose d'une très grande variété de matériel aqua-fitness ce qui vous permettra de découvrir et d'évoluer sur du matériel diffèrent à chaque séance.

## Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.
La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.
Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.
Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maitre-nageur qui vous conseilleras.
Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.

## Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.
- Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

**Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc**
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr

CENTRE AQUATIQUE
SALLANCHES MONT-BLANC

# Salle Aqua-FITNESS (+ 16 ans)

## En quelques mots :

La salle aqua-fitness est similaire à un plateau d'entraînement d'une salle de sport.
Vous évoluerez en total autonomie, cependant un maître-nageur sera là pour vous conseiller en cas de besoin.
Le Centre Aquatique Sallanches Mont Blanc dispose d'une très grande gamme de matériel aqua-fitness ce qui vous permettra de varier vos entraînements et d'atteindre vos objectifs sportifs.

## Le déroulement :

La salle aqua-fitness est dédiée aux personnes souhaitant se maintenir ou bien améliorer leurs performances en autonomie.
Vous êtes seul maître de votre séance.

## Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Vous êtes seul acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes plus vous obtiendrez des résultats.
Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer le maître-nageur-sauveteur en surveillance qui vous conseillera.

## Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
- Apporter des chaussons aquatiques.
- Apporter une serviette pour après la séance.
- Apporter de l'eau pour vous hydrater.
- Salle a disposition les après-midi de jour d'école de 13h30 à 16h30 (pendant la fermeture du grand bassin réservé aux écoles), et pendant les vacances de la zone A (sous réserve de la fréquentation du moment)

**Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc**
82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches
04 50 58 12 32
centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr