

# NOS AUTRES ACTIVITÉS

période scolaire



- Bébés nageurs  
Les dimanches de 10h à 12h
- Cours de Crevettes (jardin aquatique)  
Les dimanches de 12h à 12h45
- École de natation (à partir 6 ans)  
Créneaux du mardi au samedi
- Cours de natation Adultes  
Créneaux du mardi au vendredi
- Cours d'aquaphobie les mercredis

Pendant les vacances, des stages d'EDN sont proposés du mardi au samedi !



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Inscription ou réservation obligatoire, par téléphone ou sur notre site internet

## Tarifs



**Toutes activités confondues**

Carte unitaire	10€
Carte 10 séances	80€
Carte 20 séances	140€
Carte 40 séances	260€
Carte annuelle (nominative illimitée)	480€

**Bébés nageurs (0-4 ans)**

Carte unitaire (2 adultes et 1 enfant)	10€
Enfant supplémentaire	7€
Carte 10 séances (2 adultes et 1 enfant)	82€
Carte 10 séances (2 adultes et 2 enfants)	135€
Carte 10 séances (2 adultes et 3 enfants)	204€



La piscine  
Lac de Saint-Pardoux

Les activités de  
La Piscine



Lac de Saint-Pardoux  
Site de Santrop

Infos, horaires et tarifs  
05 55 02 79 79  
lacsaintpardoux.fr  
lacsaintpardoux



# LES ACTIVITÉS

Pour tous et tout au long de l'année !

## Notre service

Que vous soyez sportif ou en quête d'activités douces, nos MNS assurent les cours pour vous faire progresser selon vos objectifs !

### AQUAGYM



Samedi de 12h30 à 13h15

L'aquagym, c'est de la gymnastique mais dans l'eau et en musique ! Cette activité présente l'avantage de développer le cardio, la motricité et la coordination avec des exercices ciblés.

### AQUADOUCE



Mardi et vendredi de 11h à 11h45

L'aquadouce, c'est de l'aquagym tout en douceur et en musique ! Cette discipline développe la motricité et la coordination avec un rythme modéré.

### AQUADYNAMIQUE



Mardi de 19h45 à 20h30

Grâce à ses exercices de gymnastique dynamique sur des musiques entraînantes, tous les muscles sont sollicités. L'aquadynamique combine renforcement musculaire et endurance.

### AQUA F.A.C



Jeudi de 19h45 à 20h30

L'aquagym Fesses-Abdos-Cuisses est ciblé sur le renforcement musculaire du bas du corps. Durant une séance tonique, on alterne Aquabike, Aquajump et possibilité de gainage lors de travail en ateliers. C'est l'activité idéale pour galber sa silhouette et développer sa musculature !



### CIRCUIT TRAINING



Mercredi de 19h à 19h45

Cette activité propose différents ateliers, ce qui permet un renforcement musculaire complet du corps et développe le cardio.

### AQUABOXING



Mercredi de 20h à 20h30

L'aquaboxing est une discipline dynamique où les participant·es sont équipés·es de gants spéciaux. Cette activité intense propose des enchaînements de bras et de jambes pour offrir un entraînement complet similaire à la boxe.

### AQUABIKE



Jeudi de 12h30 à 13h

L'aquabike c'est tout simplement les bienfaits du vélo, mais dans l'eau ! En immersion jusqu'à la taille, vous pédalerez sur des vélo spécifiques, au rythme de la musique et des exercices.

### AQUATRAMPO



Mardi de 12h30 à 13h

Cette activité intense cible efficacement le bas du corps. Sur une musique entraînante, l'aquatrampo vous permettra de travailler votre cardio tout en renforçant vos muscles et préservant les articulations.