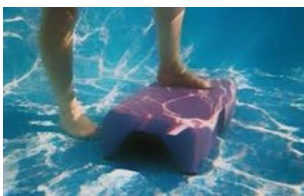


## L'aquagym au PANC, c'est

- ▶ 19 cours répartis dans la semaine (hors dimanche et jours fériés) sur le temps du midi et du soir
- ▶ Des cours à thèmes adaptés aux désirs et aux capacités de chacun: aquagym douce, aquagym dynamique, aquagym cardio, aquajogging
- ▶ Des cours dispensés par des éducateurs sportifs diplômés et formés
- ▶ Des cours diversifiés et évoluant tout au long de l'année
- ▶ L'utilisation de la musique et la mise en place de chorégraphies quand c'est possible.



## Contactez-nous

- ▶ Pour s'inscrire, veuillez envoyer un courriel à :



panc.aquagym@gmail.com

en précisant vos nom, prénom et en indiquant le créneau que vous souhaitez prendre. Mettez le jour de votre créneau dans l'en-tête ou objet du message, afin de faciliter son traitement et la réponse du PANC.



<https://www.panc.fr/>



Suivez-vous sur Facebook



## ▶ AquaGym AquaJogging HandiGym

### Tarifs Janvier 2026

**105€ (entrées non comprises\*)**

**139€ (entrées comprises\*)**

\*en fonction des séances, valable jusqu'au 31/01/2026

Tarifs annuels 2025/2026: 150€/200€

## Séances disponibles

Cours	Description	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AQUA 1:</b> AQUAGYM DOUCE	Intensité faible, mouvements lents. Destiné à un public plutôt âgé ou à des personnes recherchant une activité de détente. Bon moyen pour se familiariser avec le milieu aquatique pour les débutants et non nageurs. Ex : aquarelax, aquastretching,...		11h40-12h25*: 1 place restante 105€ 16h00-16h45 **: 1 place restante 139€		16h00-16h45 +: 5 places restantes 139€		12h30-13h15 +: 9 places restantes
<b>AQUA 2:</b> AQUAGYM DYNAMIQUE	Travail complet avec renforcement musculaire et cardiaque. Intensité plus élevée. Destiné à un public plus jeune désirant dessiner et affiner sa silhouette.	19h30-20h15: 1 place restante 139€	12h25-13h10*: COMPLET 20h30-21h15: 12 places restantes 139€	12h20-13h05***: COMPLET 19h45-20h30: COMPLET	12h30-13h30: COMPLET 20h-20h45: 10 places restantes 139€	11h45-12h30*: COMPLET	11h45-12h00: 8 places restantes 139€
<b>AQUA 3:</b> AQUAGYM CARDIO	Intensité élevée, mouvements rapides avec plus de sauts. Destiné à un public qui veut se dépenser et brûler des calories. Ex : aquafitness, aquatonic, aquawork, aquacombat, aquastep,...		19h45-20h30: COMPLET 20h30-21h15: COMPLET				
<b>AQUA 4:</b> AQUAJOGGING	Reproduit les mouvements de la course à pied et développe la force et l'endurance sans traumatisme. Peut convenir à des sportifs aguerris désirant reprendre l'entraînement.					12h35-13h20: COMPLET	
<b>HANDIGYM</b>	Réservé aux personnes présentant des difficultés physiques plus ou moins importantes et qui souhaitent pratiquer une activité adaptée à leurs capacités.				16h00-16h45 +: 5 places restantes 139€		12h30-13h15 +: 9 places restantes

\* L'entrée de la piscine n'est pas comprise, elle est à payer à chaque séance

\*\* Le niveau de cette séance se situe entre Aqua 1 et Aqua 2

\*\*\* Le niveau de cette séance se situe entre Aqua 2 et Aqua 3

+ Séance commune Aqua 1 et Handigym

► Fin de saison le 30/06/2026