



AQUAGYM



La gymnastique aquatique, appelée généralement aquagym, est une activité sportive accessible à tous, peu importe l'âge.

Il suffit d'être équipé d'un maillot de bain.

Pas besoin d'avoir des connaissances techniques ni même de savoir nager puisque l'activité se pratique dans un petit bassin.

Pratiquer l'aquagym est un excellent moyen de se dépenser car dans l'eau les mouvements sont plus faciles : c'est bon pour la santé et le moral !

C'est le sport le plus efficace pour une silhouette tonique

Où et quand ?

Les séances ont lieu le **mercredi soir de 18h30 à 19h15** à la piscine **AQUABALT de Nevers**
(rendez-vous 18h15 dans le hall d'accueil)

Reprise le Mercredi 15 Septembre

Renseignements :

- par téléphone auprès de **Martine** au **03 86 57 45 78** (après 19h)

- sur notre site www.aon-omnisports.fr

- par e-mail à l'adresse suivante : aonivernaise@gmail.com

Une seule **licence Omnisports** à l'année pour seulement de 41€ permet d'accéder à plusieurs activités : badminton, gymnastique d'entretien pour adultes, marche douce, marche nordique, PGA (Productions Gymniques et Artistiques) , randonnée pédestre, athlétisme , aquagym (avec participation financière) , etc.

