



**NAUTIFORM**

Centre aquatique & de remise en forme  
de l'Agglomération Stéphanoise

ACTIVITÉS ANNEXES

2018/2019

**ADOS** Cours pour développer les qualités cardio-pulmonaires et musculaires. Utilisation des appareils de musculation encadrée par un moniteur. Charges lourdes proscrites.

**AQUABIKE** Cardio-training niveau supérieur fractionné (variable selon les cours), renforcement musculaire. Cours en musique, activité aérobique qui consiste à pratiquer le pédalage sur un vélo dans l'eau. La résistance de l'eau entraîne une dépense de calories, favorise la circulation sanguine et permet une action drainante pour combattre l'aspect de peau d'orange.

**AQUAGYM** Cardio-training, musculation, prévention articulaire, cours en musique (ou pas), rythme tonique, tout public, ludique, convivial et massage par l'eau.

**AQUATRaining** Cours cardio-training en ateliers, musculation, prévention articulaire, cours en musique, rythme tonique, tout public, ludique, convivial et massage par l'eau.

**PILATES** Méthode douce visant à renforcer les muscles profonds du corps par des exercices précis de mobilisations musculaires et articulaires accompagnés d'une respiration thoracique. Travail important du périnée et du transverse. Cette méthode insiste sur l'importance de la synergie entre le corps et l'esprit pour arriver à un entraînement de qualité.

**SENIORS PILATES** Idem ci-dessus, groupe maxi 10 personnes.

**SENIORS ÉTIREMENTS RELAXATION** Cours de stretching et de relaxation, méthode douce, groupe de 15 personnes maxi.

**SUIVI AMINCISSEMENT** Coaching dans le but d'amaigrissement à base d'exercices cardio- musculaires. En salle et sur rendez-vous.

**SUIVI PRÉ ET POST NATAL** Coaching dans le but de préparer la maman à l'accouchement et à une reprise d'activité physique après l'accouchement, en sécurité.

**ZUMDANCE** Cardio-training, coordination, repère dans l'espace. Cours en musique, rythme latino, tout public, ludique

**PERFECTIONNEMENT ADULTES** Cours d'apprentissage et d'amélioration des techniques pour les différents types de nages.

**AQUAPHOBIE** Cours d'accompagnement et de mise en confiance des personnes en stress et/ou en difficultés dans l'eau.

## COORDONNÉES / CONTACTS

**NAUTIFORM** - 36 rue des Bullieux - BP 120 42160 Andrézieux-Bouthéon  
T 04 77 55 83 91 - [nautiform@saint-etienne-metropole.fr](mailto:nautiform@saint-etienne-metropole.fr)  
Plus d'infos sur [nautiform.fr](http://nautiform.fr)  
Renseignements complémentaires auprès de l'accueil Nautiform

SÉM

SAINT-ÉTIENNE  
la métropole

SÉM

SAINT-ÉTIENNE  
la métropole

**PLANNING ACTIVITÉS ANNEXES 2018 / 2019**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8 h 45		AQUABIHING 45'	AQUABIHING 45'			
9 h 15	AQUABIHING 45'					AQUAGYM 45'
9 h 30						AQUABIHING 45' séance sur réservation
9 h 45	AQUA TRAINING 45'	AQUAGYM 45'	AQUAGYM 45'	AQUAGYM 45'	AQUAGYM 45'	
10 h 15		AQUABIHING 45'				AQUAGYM 45'
		CARDIO SENIORS 45'				
10 h 30						AQUABIHING 45'
10 h 45	AQUABIHING 45'		AQUABIHING 45'	AQUABIHING 45'	AQUABIHING 45'	
11 h 15	PILATES confirmé 1h	AQUABIHING 45'		PILATES débutant 1h		
12 h 00	AQUAGYM 45'					
12 h 15		AQUAPHOBIE 45'		AQUAGYM 45'	AQUABIHING 45'	
			AQUAGYM 45'	AQUABIHING 45'	AQUAGYM 45'	
12 h 30		AQUABIHING 45'	AQUABIHING 45' séance sur réservation		PILATES découverte 45'	
12 h 45	AQUAGYM 45'					
13 h 45			ÉCOLE DE NATATION Niv.1			
14 h 00			AQUABIHING 45'			
14 h 30			ÉCOLE DE NATATION Niv. 3-4			
15 h 00	PILATES SENIORS 1h				SENIORS ETIREMENTS/ RELAXATION 1h	
15 h 15			ÉCOLE DE NATATION Niv. 1			
15 h 45		AQUABIHING 45'		SENIORS AQUABIHING RENFO 45'		
16 h 15			ÉCOLE DE NATATION Niv. 2	PILATES débutant 1h		
16 h 30		AQUAGYM 45'			AQUABIHING 45'	
					AQUAGYM 45'	
16 h 45	AQUABIHING 45'					
17 h 00	AQUAGYM 45'					
17 h 30					AQUABIHING 45'	
	AQUAGYM 45'		AQUAGYM 45'			
17 h 45	ÉCOLE DE NATATION Niv. 1-2-3-4	ÉCOLE DE NATATION Niv. 5-6	ÉCOLE DE NATATION Niv. 7-8+	ÉCOLE DE NATATION Niv. 3-4		
18 h 30	AQUABIHING 45'	AQUABIHING 45'		PILATES confirmé 1h	AQUABIHING 45'	
18 h 45	AQUAGYM 45'	AQUA TRAINING 45'	AQUAGYM 45'	AQUAGYM 45'		
	ÉCOLE DE NATATION Niv. 10+Prépa Bac	ÉCOLE DE NATATION Niv. Nageur-Sauveteur	ÉCOLE DE NATATION Niv. 5-6			
	PERFECTIONNEMENT ADULTES 45'			PERFECTIONNEMENT ADULTES 45'		
19 h 30	AQUAGYM 45'	PILATES débutant 1h		ZUMDANCE 45'		