



NAUTIFORM

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

ACTIVITÉS ANNEXES

2020/2021

ADOS Activité développant les capacités cardio-pulmonaires et musculaires en salle de musculation (charges lourdes proscrites). Possibilité d'accès aux cours collectifs hormis Aquabiking et Pilates.

AQUABIKING Activité aérobie qui consiste à pédaler sur un vélo fixe dans l'eau et en musique. Entraînement fractionné avec intensité variable selon les cours. La résistance de l'eau entraîne une dépense calorifique, favorise la circulation sanguine et permet une action drainante pour combattre l'aspect de peau d'orange.

AQUAGYM Cardio-training, musculation et prévention articulaire. Cours en musique (ou pas). Rythme variable selon les cours. Tout public, ludique et convivial. 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.

ADULTES DÉBUTANTS Apprentissage natation adultes, mise en confiance.

COORDONNÉES / CONTACTS

NAUTIFORM - 36 rue des Bullieux - 42160 Andrézieux-Bouthéon

T 04 77 55 83 91 - nautiform@saint-etienne-metropole.fr

Plus d'infos sur nautiform.fr

Renseignements complémentaires auprès de l'accueil Nautiform

SÉM

SAINT-ÉTIENNE
la métropole

SÉM

SAINT-ÉTIENNE
la métropole

PLANNING ACTIVITÉS ANNEXES 2020/2021

	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'			AQUABIHING 45'		AQUABIHING 45'
10 h 45			AQUABIHING 45'		SPORT SANTÉ VITALITÉ AQUATIQUE 45'	
11 h 15	PILATES confirmé 1h	AQUABIHING SENIORS 45'		PILATES débutant 1 h		
12 h 00	AQUAGYM SENIORS 45'					
12 h 15		ADULTES DÉBUTANTS 45'		AQUAGYM 45'	AQUABIHING 45'	
			AQUAGYM 45'	AQUABIHING 45'	AQUAGYM SENIORS 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 45			ÉCOLE DE NATATION Niv. 3 - 4			
15 h 00	PILATES SENIORS 1 h				ÉTIREMENTS / RELAXATION SENIORS 1 h	
15 h 45			ÉCOLE DE NATATION Niv. 2			
16 h 00		AQUABIHING SENIORS 45'		SPORT SANTÉ VITALITÉ EN SALLE 1H		
16 h 15				SPORT SANTÉ VITALITÉ AQUATIQUE 45'		
16 h 30					AQUABIHING 45'	
					AQUAGYM SENIORS 45'	
16 h 45	AQUABIHING 45'	AQUAGYM SENIORS 45'	ÉCOLE DE NATATION Niv. 1			
17 h 00	AQUAGYM 45'					
17 h 30					AQUABIHING 45'	
17 h 45	AQUAGYM 45'		AQUAGYM 45'			
	ÉCOLE DE NATATION Niv. 1 - 2 - 5/6	ÉCOLE DE NATATION Niv. 3/4	ÉCOLE DE NATATION Niv. 7 - 8+	ÉCOLE DE NATATION Niv. 3		
18 h 30	AQUABIHING 45'			PILATES débutant 1 h	AQUABIHING 45'	
18 h 45	AQUAGYM 45'	AQUA TRAINING 45'	AQUAGYM 45'	AQUAGYM 45'		
	ÉCOLE DE NATATION Niv. 10 + Prépa Bac	AQUABIHING 45'	ÉCOLE DE NATATION Niv. 5 - 6			
	PERFECTIONNEMENT ADULTES 45'			PERFECTIONNEMENT ADULTES 45'		
19 h 30		PILATES confirmé 1 h		ZUMDANCE 45'		
19 h 45	AQUAGYM 45'					