

# L'Aquapol de Montrouge

## JARDINS AQUATIQUES

**Intensité** : faible

**Descriptif** : activité qui a lieu dans le petit bassin sous forme de jeux et parcours pour découvrir le milieu aquatique

**Ambiance** : conviviale et familiale

**Avantage** : Idéal pour s'amuser dans l'eau et développer la proprioception de l'enfant en bas âge.

### Horaires des cours

SAMEDI

**6 - 24 mois** : 9H30-10H30  
**25 - 48 mois** : 10H45-11H45

## COURS COLLECTIF ENFANTS

**Intensité** : modérée

**Descriptif** : apprentissage des différentes nages et découverte de plusieurs sports aquatiques : waterpolo, divers jeux aquatiques (relais, parcours, jeux), remorquage, initiation sauvetage

**Ambiance** : conviviale et sécuritaire

### Horaires des cours

LUNDI

**5/6 ans** : 17H15-17H45

MERCREDI

**4 ans** : 17H15-17H45  
**5/6 ans** : 16H30-17H00  
**7/8 ans** : 13H15-13H45 / 14H00-14H30  
**9/11 ans** : 13H15-13H45  
**12 ans et +** : 14H00-14H30

JEUDI

**5/6 ans** : 17H15-17H45

## HANDISPORT

**Intensité** : faible

**Descriptif** : activité idéale pour toute personne en situation de handicap sous forme d'exercice de gym douce adaptée (petit bain) ou natation adaptée (grand bassin)

**Ambiance** : conviviale

**Avantage** : permet d'être dans un milieu porteur qu'est l'eau, moins de tensions sur les articulations et activités ludiques.

### Horaires des cours

MARDI

**Aquagym** : 16H15-17H00

JEUDI

**Natation** : 11H00-11H45

VENDREDI

**Natation** : 13H00-13H45

*Pour connaître les tarifs des activités aquatiques, renseignez-vous auprès de l'accueil ou sur le site [valleesud.fr](http://valleesud.fr).*

## Planning des activités



### Aquapol de Montrouge

91 avenue Henri Ginoux

92120 Montrouge

Tel. 01 86 63 14 30

✉ [piscine.aquapol@valleesud.fr](mailto:piscine.aquapol@valleesud.fr)

[www.valleesud.fr](http://www.valleesud.fr)



**Vallée Sud**

Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ

[valleesud.fr](http://valleesud.fr)



## AQUABIKE

**Intensité :** Élevée

**Descriptif :** Activité cardiovasculaire importante utilisant la résistance de l'eau pour accroître l'effort musculaire grâce à un vélo immergé.

**Ambiance :** Très dynamique et ludique

**Avantage :** Procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite.

Attention places limitées

### Horaires des cours

LUNDI	18H30-19H00
MARDI	19H45-20H15
MERCREDI	12H30-13H00
JEUDI	18H30-19H00
VENDREDI	19H45-20H15

## AQUAJOGGING

**Intensité :** Modérée à élevée

**Descriptif :** Aquagym en grande profondeur.

**Ambiance :** Conviviale

**Avantage :** Permet de travailler l'ensemble du corps mais surtout la zone inférieure (cuisses, abdos, fessiers) ainsi que le système cardio-vasculaire

### Horaires des cours

LUNDI	12H15-13H00
JEUDI	12H15-13H00

## AQUATONIC

**Intensité :** modérée à élevée

**Descriptif :** activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps

**Ambiance :** dynamique, activité en musique

**Avantage :** en petite profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles sous fond musicale.

### Horaires des cours

MARDI	07H30-08H15
VENDREDI	20H30-21H15

Pour connaître les tarifs des activités aquatiques, renseignez-vous auprès de l'accueil ou sur le site [valleesud.fr](http://valleesud.fr).

## AQUAPALMES

**Intensité :** modérée à élevée

**Descriptif :** natation avec palmes, savoir nager est obligatoire

**Ambiance :** dynamique et conviviale

**Avantage :** permet de travailler l'ensemble du corps mais surtout la zone inférieure (cuisses, mollets, fessiers) ainsi que le système cardio vasculaire.

### Horaires des cours

MARDI	12H15-13H00
VENDREDI	12H15-13H00

## AQUA PHOBIE *apprentissage adulte*

**Intensité :** faible à modérée

**Descriptif :** activité idéale pour vaincre sa phobie de l'eau, accompagné d'un maître-nageur qui reprendra les bases de la natation avec vous. Il vous fera réaliser des séries d'exercice pour améliorer votre aisance aquatique et réussir à vaincre la peur de l'eau.

**Ambiance :** conviviale et sécuritaire

**Avantage :** Permet de progresser en petite profondeur, proche des bords, en toute sécurité.

### Horaires des cours

MARDI	13H00-13H45
MERCREDI	11H30-12H15

## COURS COLLECTIF ADULTE

**Intensité :** modérée à élevée

**Descriptif :** développement et perfectionnement en natation

**Ambiance :** conviviale

**Avantage :** perfectionner sa technique de nage avec un maître-nageur.

### Horaires des cours

LUNDI	13H00-13H45
MARDI	20H30-21H15
JEUDI	13H00-13H45

Pour connaître les tarifs des activités aquatiques, renseignez-vous auprès de l'accueil ou sur le site [valleesud.fr](http://valleesud.fr).