



Cap' ORNE

ACTIVITÉS
AQUATIQUES



www.paysdelaigle.fr
02 33 24 18 18
caporne@paysdelaigle.fr
Mise à jour juillet 2024



Horaires des cours*

Vert : doux / rouge : cardio

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h15-12h45 AQUABIKE	12h-13h AQUAGYM femmes enceintes	13h15-14h AQUAGYM	12h15-13h AQUAGYM	12h15-12h45 AQUABIKE
16h15-17h AQUAGYM				16h15-17h AQUAGYM
18h15-18h45 AQUAPHOBIE			18h15-19h AQUAPHOBIE	
19h10-19h40 AQUABIKE		19h10-19h40 AQUABIKE		

* Tous nos cours sont encadrés par des éducateurs sportifs
Port du bonnet de bain obligatoire

AQUABIKE

Renforcement musculaire ciblé sur le bas du corps, facilite le drainage grâce au massage de l'eau

AQUAGYM petit bain

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps

AQUAGYM femmes enceintes

Activité encadrée par une sage-femme (certificat médical obligatoire)

AQUAPHOBIE

Vaincre ses peurs et devenir à l'aise dans l'eau



Tarifs

(sur réservation)	TARIFS RÉSIDENTS*	TARIFS EXTÉRIEURS
1 SÉANCE AQUAGYM	13 €	15 €
10 SÉANCES AQUAGYM	90 €	105 €
ANNUEL AQUAGYM	23,50 €/mois soit 235 €/an	27 €/mois soit 270 €/an
1 SÉANCE AQUAGYM PRÉNATALE	13 €	
5 SÉANCES AQUAGYM PRÉNATALE	50 €	
1 SÉANCE AQUABIKE	15 €	17 €
10 SÉANCES AQUABIKE	105 €	125 €
AQUAPHOBIE TRIMESTRIEL	100 €	115 €

* Justificatif de domicile de -3 mois OBLIGATOIRE pour bénéficier du tarif résident de la cdc des pays de L'Aigle