

Inscription Fitness Show 2025

Grande soirée annuelle dédiée au cardio-training et au renforcement musculaire intense

Participez à 4 cours d'aqua fitness de 20 minutes.

Vous devez sélectionner 4 sports (activités aqua jogging et aqua palmes obligatoires) pour que votre inscription soit prise en compte.

Sélectionnez 1 créneau pour l'activité aqua jogging et 1 pour l'activité aqua palmes, puis sélectionnez une activité dans « choix du 3ème sport » et 1 activité dans « choix du 4ème sport ».

Attention vous ne pouvez pas choisir 2 activités dans le 3ème sport ni 2 activités dans le 4ème sport.

Merci de ne pas cocher un créneau déjà complet (0 restante) et de ne pas effectuer plusieurs inscriptions au même nom.

Indique un champ requis

Vos coordonnées

| | |
|----------------------|----------------------|
| Nom | <input type="text"/> |
| Prénom | <input type="text"/> |
| Adresse | <input type="text"/> |
| Complément d'adresse | <input type="text"/> |
| Code postal | <input type="text"/> |
| Ville | <input type="text"/> |
| Téléphone | <input type="text"/> |
| Courriel | <input type="text"/> |

Demande

Vous devez sélectionner 4 sports (activités aqua jogging et aqua palmes obligatoires) pour que votre inscription soit prise en compte. Sélectionnez 1 créneau pour l'activité aqua jogging et 1 pour l'activité aqua palmes, puis sélectionnez une activité dans « choix du 3ème sport » et 1 activité dans « choix du 4ème sport ».

Attention vous ne pouvez pas choisir 2 activités dans le 3ème sport ni 2 activités dans le 4ème sport.

Merci de ne pas cocher un créneau déjà complet (0 restante) et de ne pas effectuer plusieurs inscriptions au même nom.

Choix des sports

Veillez choisir 4 sports

- Choix du 1er sport
- Choix du 2ème sport
- Choix du 3ème sport
- Choix du 4ème sport

Choix du 1er sport

- Aqua jogging : 19h20 à 19h40 [6 restantes]
- Aqua jogging : 19h50 à 20h10 [20 restantes]
- Aqua jogging : 20h40 à 21h00 [22 restantes]
- Aqua jogging : 21h10 à 21h30 [24 restantes]

Choix du 2ème sport

- Aqua palmes : 19h20 à 19h40 [31 restantes]
- Aqua palmes : 19h50 à 20h10 [6 restantes]
- Aqua palmes : 20h40 à 21h00 [18 restantes]
- Aqua palmes : 21h10 à 21h30 [17 restantes]

Choix du 3ème

sport

- Aqua zumba : 19h50-20h10 [25 restantes]
- Aqua zumba : 21h10 à 21h30 [5 restantes]
- Aqua work : 19h20 à 19h40 [16 restantes]
- Aqua boxing : 20h40-21h00 [26 restantes]

Choix du 4ème

sport

- Aqua pole : 19h20 à 19h40 [4 restantes]
- Aqua pole : 19h50 à 20h10 [8 restantes]
- Aqua step : 20h40 à 21h00 [1 restante]
- Aqua step : 21h10 à 21h30 [11 restantes]
- Aqua board : 19h20 à 19h40 [5 restantes]
- Aqua board : 19h50 à 20h10 [4 restantes]
- Aqua board : 20h40 à 21h00 [1 restante]
- Aqua board : 21h10 à 21h30 [8 restantes]
- Aqua jump : 19h20 à 19h40 [10 restantes]
- Aqua jump : 19h50 à 20h10 [9 restantes]
- Aqua jump : 20h40 à 21h00 [4 restantes]
- Aqua jump : 21h10 à 21h30 [7 restantes]

"Activité payante - Forme-Fitness et balnéo - Inclus entrée piscine" (hors abonnement)

- Votre réservation ne sera prise en compte qu'à la réception du règlement en caisse.
- J'accepte les conditions générales d'utilisation du service

[Consulter](#)

CAPTCHA



Quel code est dissimulé dans l'image ? Saisir les caractères affichés dans l'image.
Cette question sert à vérifier si vous êtes un visiteur humain afin d'éviter les soumissions de pourriel (spam) automatisées.

Infos pratiques

Jump : Cours alliant les performances de l'aquagym et du trampoline en multipliant le travail de résistance dans l'eau.

Palmes : Cours d'aquagym en grande profondeur avec palmes. Séance principalement en position verticale pour un travail de gainage et de renforcement du bas du corps.

Jogging : Aquagym en grande profondeur pratiquée avec matériel de flottaison. Cette activité permet d'affiner et tonifier la silhouette en évitant les chocs du contact au sol.

Aqua board : Sur une planche posée sur l'eau, ce cours à haute intensité se compose d'exercices de renforcement musculaire, de séquences de cardio ainsi que de postures de yoga et Pilate. Dans un déséquilibre contrôlé l'aqua board travaille la totalité du corps. Le port du short est autorisé pour cette activité.

Work : Se pratique avec des élastiques et des rondins en mousse. Stimule le corps en combinant la résistance de l'eau et la résistance mécanique liée à l'utilisation des accessoires fitness.

Boxe : Inspiré des arts martiaux, cours réalisé avec gants. Tonifie le corps, développe la coordination et la capacité cardio-respiratoire.

Pôle : Activité pratiquée à l'aide d'une barre de pôle (immergée). Tonifie les bras et la ceinture abdominale.

Aqua zumba : Activité aquatique mélangeant de la salsa et d'autres danses latines avec des mouvements de cardio-training.

Aqua step : Immergé en eau peu profonde, enchaînement de mouvements de montée, descente et sauts, sur et autour du step afin de travailler les muscles des jambes, fessiers et le système cardio vasculaire.

La soirée Fitness show s'adresse aux personnes qui savent nager.

Contact

01 30 40 27 80

Tarif : 15,60 euros pour les résidents aggro / 19 euros pour les extérieurs aggro (hors abonnement)

Règlement à la piscine avant la date de l'événement