



# AQUAGYM



La gymnastique aquatique, appelée généralement aquagym, est une activité sportive accessible à tous, peu importe l'âge.

Il suffit d'être équipé d'un maillot de bain.

Pas besoin d'avoir des connaissances techniques ni même de savoir nager puisque l'activité se pratique dans un petit bassin.

Pratiquer l'aquagym est un excellent moyen de se dépenser car dans l'eau les mouvements sont plus faciles : c'est bon pour la santé et le moral !

C'est le sport le plus efficace pour une silhouette tonique !

## Où et quand ?

Les séances ont lieu le mercredi soir de 18h30 à 19h15 à la piscine AQUABALT de Nevers.

(Rendez-vous 18h15 dans le hall d'accueil)

## Reprise le Mercredi 16 Septembre 2020

### Renseignements :

- par téléphone auprès de Martine au 03 86 57 45 78
- sur notre site [www.aon-omnisports.fr](http://www.aon-omnisports.fr)
- par e-mail à l'adresse suivante : [aonivernaise@gmail.com](mailto:aonivernaise@gmail.com)

**Une seule licence omnisports à l'année pour seulement de 41€ permet d'accéder à plusieurs activités** : badminton, gymnastique d'entretien pour adultes, marche douce, marche nordique, PGA (Productions Gymniques et Artistiques), randonnée pédestre, athlétisme, aquagym (avec participation financière), etc.

