

Aquagym et autres activités aquatiques

Quatre piscines de Brest proposent de l'aquagym, en version douce, tonique, aquatraining et mixte (aquagym et natation). D'autres activités aquatiques sont aussi disponibles comme les randonnées palmées en rade de Brest ou des initiations au sauvetage sportif pour les enfants.



Aquagym à visée forme et bien être

L'aquagym est une discipline sportive qui permet de solliciter les muscles et les articulations sans fatigue excessive. Cette activité allie le développement des capacités cardiovasculaires et l'augmentation du tonus musculaire, et améliore la condition physique générale.

Cette activité collective est proposée dans quatre piscines, sur 4 formats différents soit un format supplémentaire par rapport à l'année dernière. Il y a 400 adultes sur 16 sessions.

Quatre types de pratiques :

- **Aquagym douce** : séance d'aquagym adaptée aux sportif.ve.s en reprise d'activité
- **Aquagym tonique** : séance d'aquagym intensive, nécessitant une bonne condition physique et une aisance en milieu aquatique
- **Aquafitness** : séance d'aquagym tonique dont le but est de remodeler son corps et d'améliorer sa condition physique

condition physique

- > **Nouveauté Aquagym zen** : séance d'aquagym douce avec étirements et stretching dans l'eau, travail postural et accès à l'espace bien-être

Inscription et tarifs :

- > **Comment ?** Une inscription en ligne sur Brest.fr ou par téléphone à la plateforme téléphonique du 02 98 33 50 50.
- > **Quand ?** Du 12 août à 8h au 27 août à 18h.
- > **Modalités de paiement et confirmation de votre inscription :**
A l'issue de votre préinscription il vous sera demandé de vous rendre sur la piscine où se déroule votre activité pour le paiement et l'obtention de votre carte sur les dates et horaires indiqués.

PISCINE	ADRESSE	JOURS	CRÉNEAU HEURES
Foch	25 avenue Foch à Brest		
Kerhallet	Rue du Maine à Brest	du lundi 2 septembre au jeudi 5 septembre	13h à 19h
Recouvrance	Rue de Maissin à Brest		
St-Marc	Rue de Piquemal à Brest		



Rappel : les cours d'aquagym de la rentrée commencent à partir du 16 septembre.
Consultez les tarifs de l'Aquagym

L'inscription n'est définitive qu'après enregistrement du dossier complet qui comprend :

- > la carte d'abonnement signée
- > le paiement de l'abonnement
- > pour l'attribution d'un tarif réduit, fournir l'attestation CAF, valable au moment du paiement, indiquant le quotient familial ou tout autre document permettant l'attribution des tarifs réduits

Il est possible de payer en chèque, espèces, cartes bancaires et chèques vacances.

Inscriptions sur places restantes en fin de parcours :

Si vous n'avez pas pu obtenir de place sur le cours souhaité il est néanmoins possible qu'il y ait des désistements. Aussi nous vous conseillons de vous renseigner dès le **10 septembre** à la piscine où vous souhaitez pratiquer l'activité physique afin de vérifier les places disponibles avec les chargés d'accueil sur les jours et horaires d'ouvertures publiques.

Cours d'aquagym adultes saison 2019-2020

Un certificat médical n'est pas obligatoire réglementairement. Il est toutefois conseillé aux usagers de s'assurer que leur état de santé est compatible avec cette activité.



Pour connaître l'offre de cours **téléchargez le tableau saison 2019-2020.**

Aquagym adaptée

Processus inscriptions aquagym adapté 2ème semestre 2020

Ces séances d'aquagym sont destinées aux personnes atteintes de maladies chroniques ou pathologies lourdes. Créée, sous l'impulsion du Dr Simon (oncologue) et du Dr Madouas (médecin du sport), cette activité a lieu tous les mardis

de 12h15 à 13h à la piscine Foch. Des maîtres-nageurs spécialement formés en sport santé encadrent les séances.



Les séances du 2 semestre vont débuter le 28 janvier 2020.

Comment s'inscrire :

Par téléphone à la plateforme téléphonique au 02 98 33 50 50
Ou en se déplaçant à la piscine Foch aux heures d'ouvertures publiques.

Quand ?

Du 20 décembre 2019 au 13 janvier 2020.

Modalité de paiement et confirmation de votre inscription :

Du lundi 20 au vendredi 24 janvier 2020

A l'issue de votre préinscription il vous sera demandé de vous rendre sur la piscine Foch muni d'un certificat médical pour le paiement et l'obtention de votre carte sur les dates et horaires indiqués ci-dessous :

Piscine Foch, 25, avenue Foch,

- > les lundi 20 et mardi 21 de 10h à 16,
- > les mercredi 22 et vendredi 24 janvier de 12h à 13h et de 13h30 à 19h.

Certificat médical :

Certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique de l'aquagym délivré par un médecin spécialiste de votre pathologie ou un médecin du sport.

Tarif :

75 € pour 15 cours

Les autres activités

Ecole de natation

A Brest, une école de natation dispense aux petits et grands des cours pour s'initier, s'améliorer ou se perfectionner à la pratique de la natation.



Les randonnées palmées

Les randonnées palmées ne sont programmées qu'en juillet...
Ne ratez pas les rendez-vous !

Contact

Brest métropole

Hôtel de métropole - 24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 Brest Cedex 2

☎ 02 98 33 50 50

@ contact@brest-metropole.fr

Dernière mise à jour le : **04 décembre 2019**



HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02.98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil au guichet :

Lundi au Vendredi : 7h45 à 18h30 (17h30 pendant les vacances scolaires)

Accueil téléphonique au 02 98 33 50 50

Lundi au Vendredi : 8h /18h

Samedi 8h30/12h30

Hôtel de ville de Brest

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02.98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80

Lundi au Vendredi de 8h à 18h

Samedi de 8h30 à 12h30