

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
- **Aquatraining** : séance d'aquagym tonique et sportive, avec des exercices de natation et de plongée

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

Cours d'aquagym adultes saison 2020-2021

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 2020-2021](#).




Début des cours d'aquagym, lundi 14 septembre 2020.

Cours d'aquagym adaptée 1er semestre 2021

Les 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.

Pré-inscriptions du 17 août au 11 septembre

Les pré-inscriptions aux séances d'aquagym adaptée se font [à l'aide du formulaire en ligne](#) , 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.



Les séances du 1er semestre débutent le mardi 15 septembre 2020.

Modalité de paiement et confirmation de votre inscription

A l'issue de votre pré-inscription 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,

- > du 7 au 9 septembre de 13h à 19h à l'accueil de la piscine

Munissez-vous d'un certificat médical 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

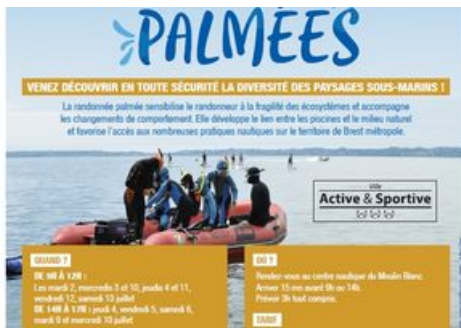
Les autres activités



Ecole de natation

ÉCOLE 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

FAQ - Questions fréquemment posées

Affichage des résultats 1 à 4 sur 7 au total.

AQUAGYM

A qui s'adresse l'aquagym adaptée ?

L'aquagym adaptée s'adresse aux personnes souffrant de **maladies chroniques** et/ou **pathologies lourdes**, sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aquagym délivré par le médecin spécialiste de la pathologie ou un médecin du sport.

Toutes les informations concernant l'aquagym adaptée sont sur Brest.fr.

AQUAGYM

Dans quelles piscines peut-on pratiquer l'aquagym adaptée ?

Cette activité a lieu à la piscine Foch.

Toutes les informations concernant l'aquagym adaptée sont sur le site Brest.fr.

AQUAGYM

Quels sont les créneaux de l'aquagym adaptée ?

Ces cours ont lieu le mardi à 12h15. Le premier cycle a démarré le mardi 17 septembre 2019 et le second démarre en février 2020.

Toutes les informations concernant l'aquagym adaptée sont sur Brest.fr.

AQUAGYM

Quels sont les tarifs de l'aquagym adaptée ?

Toutes les informations concernant l'aquagym adaptée sont sur le site Brest.fr.



Votre question n'a pas trouvé de réponse ?
Contactez-nous !

[POSER UNE QUESTION](#)

Dernière mise à jour le : **03 septembre 2020**



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