

Du : Service communication de la Communauté de Communes du Clermontais
Pour information et diffusion

COMMUNIQUE DE PRESSE

Animations estivales, Nouveau programme

Un été sportif pour tous !



L'eau a des vertus physiques et psychologiques. Rien de tel pour se maintenir en forme ou se détendre.

Cet été, le Centre aquatique du Clermontais vous propose de découvrir et de pratiquer en cours collectif de l'aquagym ou de l'aquabike.

Et toutes les semaines, un programme d'animations ludiques et gratuites renouvelé sera proposé afin de distraire les baigneurs petits et grands tout au long de la journée.

Alors n'attendez plus ! Jetez vous à l'eau !

Le Centre aquatique du Clermontais vous propose :

L'aquabike

Les cours d'aquabike correspondent à des exercices de gymnastique aquatique pratiqués sur un vélo installé dans l'eau. Ces exercices de pédalage sont dirigés par un éducateur sportif qui donne la cadence en musique.

Les bienfaits de l'aquabike

La résistance exercée par l'eau, étant 12 fois plus élevée que celle de l'air permet de fournir un effort physique plus conséquent. Pédaler dans l'eau permet d'effectuer un travail cardio-vasculaire et de faire travailler en douceur les muscles de tout le corps et en particulier au niveau des abdominaux, des fessiers et des cuisses. La pratique de l'aquabike contribue à une diminution de la cellulite et la

réduction des problèmes circulatoires dans les membres inférieurs par l'action drainante et massante de l'eau.

Pour qui ?

Les cours d'aquabike s'adressent à toutes les personnes désireuses de rester dans une bonne forme physique grâce à une pratique sportive accessible.

Contrairement au vélo fitness en salle qui demande un effort musculaire et cardio élevé, l'aquabike reste un effort en douceur facilité par l'environnement aquatique.

A partir de 16 ans.

Quand ?

A partir du 1^{er} juillet

Tous les mercredis de 9h15 à 10h (Hors public).

Tous les samedis de 10h15 à 11h.

Les tarifs

Un tarif unique pour tous :

- **Sans entrée piscine**

9 € la séance et 43 € la cartes de 5 séances.

- **Avec entrée piscine**

11 € la séance et 50 € la carte de 5 séances

Attention les cartes et les entrées sont valables du 1^{er} juillet au 31 août 2013. Elles ne sont ni remboursables, ni échangeables.

A partir de la deuxième carte achetée, une entrée piscine offerte. A partir de la troisième carte achetée, deux entrées piscine gratuites.

Un certificat médical peut être demandé pour l'achat de cartes.

L'aquagym

Les cours d'aquagym correspondent à des enchainements de mouvements avec ou sans matériel dans différentes profondeurs. Les variations d'intensité de chaque exercice permettent de travailler tous les muscles du corps, en musique et sous la direction d'un éducateur sportif qui donne la cadence.

Les bienfaits de l'aquagym

La pratique de l'aquagym apporte de nombreux bienfaits et une meilleure forme physique à tous. En effet, les exercices de gymnastique aquatique permettent de :

- tonifier et affiner la silhouette,
- améliorer son niveau d'endurance,
- diminuer fortement les problèmes circulatoires dans les membres inférieurs par l'action drainante et massante de l'eau.
- pratiquer une activité physique en douceur sans traumatisme articulaire.

Pour qui ?

Les cours d'aquagym s'adressent à toutes les personnes désireuses de rester dans une bonne forme physique grâce à une pratique sportive accessible.

Quand ?

A partir du 1^{er} juillet

Tous les mardis de 12h15 à 13h.

Tous les jeudis de 19h à 19h45. (Hors public)

Les tarifs

Un tarif unique pour tous.

- **Sans entrée piscine**

7 € la séance et 33 € la cartes de 5 séances.

- **Avec entrée piscine**

9,5 € la séance et 45 € la carte de 5 séances

Attention les cartes et les entrées sont valables du 1^{er} juillet au 31 août 2013. Elles ne sont ni remboursables, ni échangeables.

A partir de la deuxième carte achetée, une entrée piscine offerte. A partir de la troisième carte achetée, deux entrées piscine gratuites.

Un certificat médical peut être demandé pour l'achat de cartes.

En nouveauté, des animations pour les enfants...

Cette année, le Centre aquatique du Clermontais innove en proposant gratuitement à partir du 8 juillet du lundi au vendredi dès 11 heures, un programme hebdomadaire d'animations sportives et ludiques encadrées par un animateur :

- Tournoi de volley ball, de tennis de table, de water polo, de badminton,
- Activités manuelles,
- Parcours aquatiques....
- Et bien des surprises sont prévues...

Une occasion de s'offrir une pause dans la journée en confiant ses enfants à l'animateur.

Informations pratiques :

Le programme des activités de la journée sera affiché à l'entrée du Centre aquatique. Les enfants pourront s'inscrire aux activités choisies.

Le programme détaillé de la semaine sera également consultable sur le site Internet de la Communauté de Communes du Clermontais.

Ce programme pourra évoluer en fonction de la météo et de l'affluence.

Ces animations sont gratuites et pour tous.

Pour plus d'informations :

Centre aquatique du Clermontais : 04.99.91.49.39

Contact presse :

Service communication : 04 67 88 95 50