

# RÉSERVEZ EN LIGNE

Pour réserver vos activités depuis Internet, il vous faut une **carte d'abonnement** à l'Espace Nautique, et **recupérer votre identifiant et votre mot de passe à l'accueil.**



## Mode d'emploi

- 1 Je me connecte
- 2 Je clique sur réservation d'activités aquatiques
- 3 Je saisis mon identifiant et mon Mot de passe
- 4 Je choisis le jour et le créneau horaire de mes Activités\*
- 5 Je valide mon inscription

### INFOS PRATIQUES

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**  
pour les activités aquatiques

**PAS DE LIMITE DANS LE TEMPS**  
pour s'inscrire

**ANNULATION POSSIBLE**  
Minimum 1h avant le cours  
(si vous n'annulez pas votre réservation au minimum 1h avant le cours, votre séance sera débitée automatiquement de votre carte)

**Pour l'aquabike :**  
minimum 3h avant le cours

\*Le nombre de réservations possible est égal au nombre de places restantes sur votre carte (exemple : solde de la carte 3, nombre de réservation possible 3)

## Abonnements activités

**Activités aquatiques** (aquastretching, aquagym, aquafitness, aquabody, aquabuilding...) ainsi qu'à l'espace cardio-training.

### Les tarifs\*

Séance découverte .....	11,30 €
10 séances .....	96,30 €
20 séances .....	168,10 €
30 séances .....	215,00 €

### RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

- Sur internet**  
<http://espacenautique.legrandchalon.fr>
- Par téléphone : 03 85 46 60 35 (touche 9)**  
du lundi au dimanche  
aux horaires d'ouverture de la caisse
- À l'accueil du lundi au dimanche**  
aux horaires d'ouverture de la caisse

## Infos pratiques

### Activités aquatiques

20 personnes maximum  
45 minutes par séance (accès au bassin 15 minutes avant le début du cours)  
Le matériel nécessaire pour les activités est fourni.  
Les séances se déroulent en musique, aux rythmes adaptés selon l'activité.  
Les activités ont lieu dans un bassin réservé, dans une eau à une température de 29 à 31°.  
Les cours sont dispensés par les éducateurs sportifs de l'Espace Nautique du Grand Chalons.

### Espace cardio-training

L'Espace cardio-training peut accueillir 11 personnes à la fois.  
Chaque séance dure 1 heure (fin des séances 30 minutes avant la fermeture).  
Les activités sont encadrées par un éducateur sportif titulaire du Brevet d'Etat des métiers de la forme. Le matériel indispensable : une tenue de sport, des baskets propres, une serviette, une bouteille d'eau. Les samedis et dimanches, l'accès à l'espace cardio est réservé aux abonnés.

### Espace Nautique du Grand Chalons

Rue d'Amsterdam - 71 100 Chalons-sur-Saône  
Tél. 03 85 46 60 35



\*Prix d'entrée inclus - Le paiement s'effectue à l'Espace Nautique lors de la première séance - Réservation obligatoire



# Bouger

ACTIVITÉS AQUATIQUES **6**  
**1** ESPACE CARDIO

POUR TOUS LES NIVEAUX



# Les activités aquatiques

À l'Espace Détente, participez aux activités sportives et aquatiques. De la gym douce aux sports intenses, pour se maintenir en forme ou pour se muscler, il y en a pour tous les goûts, tous les âges et tous les niveaux !



## AQUASTRETCHING

Une séance de gym douce qui procure une sensation de soulagement des douleurs musculaires et articulaires grâce à des enchaînements de mouvements d'étirements, d'assouplissements associés à un travail d'équilibre et de respiration. Le plus : se décontracter à travers une ambiance musicale.

20 personnes maxi

## AQUAGYM

Pour tous ceux qui veulent découvrir la gym aquatique, obtenir des résultats variés et rester en forme. Des exercices pour raffermir votre silhouette, des enchaînements de mouvements pour un excellent entretien de l'endurance et du souffle, le tout associé à une phase de relaxation en font un cours très complet et accessible à tous.

20 personnes maxi

## AQUABODY

Une activité rythmée et complète. Un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique, une combinaison d'équipements et d'exercices, avec un impact musculaire sur le haut et le bas du corps qui favorise un travail cardio-vasculaire lors des déplacements et qui permet d'améliorer sa condition physique.

20 personnes maxi



## AQUAFITNESS

Cours dynamique et rythmé. Chaque mouvement favorise l'endurance musculaire du haut et du bas du corps. Des exercices pour renforcer la sangle abdominale viennent compléter cette activité pour plus de résultats.

20 personnes maxi

## AQUABIKE

Bien connu pour ses effets sur la silhouette, l'aquabike est également une activité qui développe l'endurance cardio-vasculaire et améliore les capacités respiratoires. L'aquabike participe au drainage lymphatique, raffermi cuisses et fessiers, et limite les chocs au dos et aux articulations.

20 personnes maxi



## AQUABUILDING

100 % sensations musculaires pour cette activité intense destinée à un public averti. Un travail complet du corps, des équipements offrant une résistance exceptionnelle associés à des exercices intensifs vont vous permettre de gagner en vitalité.

20 personnes maxi



Pour toute activité aquatique ou séance à l'espace cardio, un avis médical est conseillé.

# L'espace cardio

## SÉANCES DÉCOUVERTES

Découvrez le cardio-training dans son ensemble, ses bienfaits, les consignes de placement ainsi que le fonctionnement des machines.

Sous forme de parcours, vous ferez connaissance avec tous les appareils présents dans la salle.

Vous serez guidé pendant cette séance par un éducateur des métiers de la forme.

La séance se termine par quelques exercices de renforcement musculaire et abdominaux.

## SÉANCES PERSONNALISÉES

Elles sont définies avec vous et programmées en fonction de vos disponibilités et selon vos souhaits :

- améliorer votre condition physique
- améliorer vos fonctions cardio-respiratoires
- perdre du poids
- retrouver du tonus musculaire
- améliorer votre performance
- travailler votre endurance
- ou tout simplement passer un bon moment !

Un bilan est fait avec vous toutes les quatre semaines.

## ACCÈS NON ENCADRÉ

L'espace cardio est à votre disposition sans encadrement.

Vous êtes autonome mais vous avez au préalable défini votre programme avec l'éducateur en charge de l'espace cardio.

**Vous devez impérativement rencontrer l'éducateur sportif avant d'utiliser pour la première fois les équipements.**

### Les équipements

- 1 tapis de course
- 2 vélos droits
- 2 rameurs
- 2 élliptiques cross
- 2 steppers
- 2 vélos semi-allongés

