



Genval/Rixensart



## Aquagym

**Se tenir en forme, ça fait un bien fou !**

L'aquagym est un sport très agréable qui aide à maintenir l'autonomie en renforçant les structures osseuses, articulaires et musculaires, sous l'encadrement de moniteurs qualifiés. Pratiquée de manière très conviviale, elle aide également à conserver ou renforcer les contacts sociaux. C'est aussi une manière de combattre le stress par une dépense d'énergie physique. Tout ceci permet de sauvegarder une bonne image de soi, et d'éviter la sédentarité et le repli sur soi.

Nous sommes fiers de compter plusieurs membres de plus de 80 ans dans notre club. Le cours énéo pratique une aquagym douce particulièrement adaptée aux seniors, sans musique.

L'animatrice est très compétente et a aussi le sens de l'humour. Nous ne nous ennuyons jamais avec elle. Elle tient remarquablement compte de tous nos handicaps dus à l'âge.

Nous proposons **DEUX** cours d'aquagym organisés de manière totalement **DISTINCTE** :

L'Aquagym du **LUNDI** de 16h45 à 17h30.

Sur le plan pratique les membres sont censés entrer et sortir  $\frac{1}{4}$  d'heure avant et après le cours.

L'Aquagym du **VENDREDI** de 14h45 à 15 h30.

Les vestiaires accessibles de 14h30 à 15h45.

**Pour des raisons d'organisation les participants doivent obligatoirement s'inscrire spécifiquement à un des deux cours, et pratiquer l'activité le jour du cours auquel ils sont inscrits.**

Notre association sportive est reconnue par l'ADEPS et la Fédération Wallonie-Bruxelles  
Lieu de l'activité : Piscine du Complexe sportif de Rixensart, Avenue Clermont Tonnerre 26A, Rixensart

**Conditions d'accès :**

- Certaines mutuelles accordent une intervention financière pour les activités sportives - Participation aux frais = 20 € par trimestre
- Paiement du prix d'accès à la piscine (prix différent pour habitants de Rixensart ou horscommune)
- Le port du bonnet est obligatoire.

**Informations pratiques**

**Coût:**

20€ par trimestre.

Paiement du prix d'accès à la piscine (prix différent pour habitants de Rixensart ou hors-commune)

**Horaire:**

Le lundi de 16h45 à 17h30 ou le vendredi de 14h45 à 15 h30.

**Personne de contact:** lundi & vendredi



Françoise Poskin

0494 69 58 09