

LEXIQUE

ACTIVITÉS AQUATIQUES



2025-2026

JE DÉBUTE EN DOUCEUR

170 € Sévriens
220€ Extérieurs

DURÉE 45 MN

AQUAFORM SENIOR :
ENTRAÎNEMENT COMPLET EN MILIEU
AQUATIQUE QUI VOUS PERMET
D'AMÉLIORER VOTRE CONDITION
PHYSIQUE EN DÉVELOPPANT VOS
CAPACITÉS CARDIOVASCULAIRES ET
RESPIRATOIRES DESTINÉ AUX
SENIORS



DURÉE 45 MN

170 € Sévriens
220€ Extérieurs

AQUAFORM RELAX :
POUR ADULTES. PAS DE
NÉCESSITÉ DE SAVOIR NAGER.



DANS UNE AMBIANCE LUDIQUE ET
SPORTIVE VOUS ALLEZ
AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE,
TONIFIER, RENFORCER VOS
MUSCLES, DÉVELOPPER VOTRE
SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET
RESPIRATOIRE.

J'EN VEUX PLUS



170 € Sévriens
220€ Extérieurs

DURÉE 45 MN

AQUAFORM TONIC :

POUR ADULTES EN BONNE CONDITION PHYSIQUE.

DANS UNE AMBIANCE LUDIQUE ET SPORTIVE VOUS ALLEZ AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE, TONIFIER, RENFORCER VOS MUSCLES, DÉVELOPPER VOTRE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE.

CHAQUE SÉANCE EST DIFFÉRENTE ET PROGRESSIVEMENT AU COURS DE L'ANNÉE L'INTENSITÉ MONTE.



170 € Sévriens
220€ Extérieurs

DURÉE 45 MN

AQUALATINO

POUR ADULTES EN BONNE CONDITION PHYSIQUE.

DANS UNE AMBIANCE LUDIQUE ET SPORTIVE VOUS ALLEZ AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE, TONIFIER, RENFORCER VOS MUSCLES, DÉVELOPPER VOTRE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE.

CHAQUE SÉANCE EST DIFFÉRENTE ET PROGRESSIVEMENT AU COURS DE L'ANNÉE L'INTENSITÉ MONTE.

AMBIANCE ET BONNE HUMEUR ASSURÉES (BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE)



170 € Sévriens
220€ Extérieurs

DURÉE 45 MN

AQUAMOVE :
POUR ADULTES EN BONNE CONDITION PHYSIQUE.

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR L'ENSEMBLE DU CORPS
GRÂCE À DES ENCHAÎNEMENTS DE MOUVEMENTS SUR DES
RYTHMES ENDIABLÉS !
CHAQUE SÉANCE EST DIFFÉRENTE ET PROGRESSIVEMENT
AU COURS DE L'ANNÉE L'INTENSITÉ MONTE.
AMBIANCE ET BONNE HUMEUR ASSURÉES !!
(BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE)**



170 € Sévriens
220€ Extérieurs

DURÉE 45 MN

AQUAFORM TONIC SPORT SANTÉ :
POUR ADULTES

**VOUS AUREZ ÉGALEMENT LA POSSIBILITÉ DE
BÉNÉFICIER DU COACHING « SPORT SANTÉ »
AVEC NOTRE MONITRICE DIPLÔMÉE APA
(ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE).**



225 € Sévriens
275€ Extérieurs

DURÉE 1 HEURE

AQUAPALM :
POUR ADULTES EN BONNE CONDITION PHYSIQUE.

**ENTRE LA NAGE AVEC PALMES ET L'AQUAGYM,
CETTE ACTIVITÉ PERMET DE MUSCLER VOS CUISSÉS
SANS AUCUN TRAUMATISME. LES BIENFAITS SONT
NOMBREUX : RENFORCEMENT MUSCULAIRE
PROFOND ET GLOBAL, TRAVAIL EN PROFONDEUR,
ANTICELLULITE, CARDIO, BIEN-ÊTRE IMMÉDIAT**



ATTENTION, ÇA SWING



170 € Sévriens
220€ Extérieurs

DURÉE 45 MN

CARDIODANSE :

POUR ADULTES EN BONNE CONDITION PHYSIQUE.

DANS UNE AMBIANCE LUDIQUE ET SPORTIVE VOUS ALLEZ AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE, TONIFIER, RENFORCER VOS MUSCLES, DÉVELOPPER VOTRE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE. LE TRAVAIL SE FAIT EN DÉPLACEMENT OU SUR PLACE, AVEC OU SANS MATÉRIEL (ÉLASTIQUES, PLANCHES, FRITES, HALTÈRES, ETC.)

**AMBIANCE ET BONNE HUMEUR ASSURÉES
(BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE)**



340 € Sévriens
350€ Extérieurs

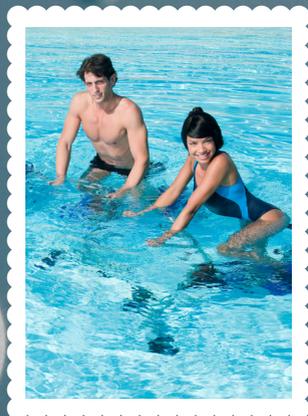
DURÉE 30 MN

AQUABIKE :

POUR ADULTES EN BONNE CONDITION PHYSIQUE. PAS BESOIN DE SAVOIR NAGER.

ENCHAÎNEMENT DE SÉRIES VARIÉES SUR DES MUSIQUES ENTRAÎNANTES. APRÈS UN ÉCHAUFFEMENT, VOUS PÉDALEZ À UN RYTHME INTENSE PUIS VOUS RÉALISEZ DES SÉRIES D'EXERCICES. RETOUR AU CALME, ÉTIREMENTS ET RELAXATION.

(CHAUSSENS AQUATIQUE FORTEMENT CONSEILLÉS)





DURÉE 45 MN

**350 € Sévriens
360€ Extérieurs**

**AQUABIKE & AQUABOXE :
POUR ADULTES EN BONNE CONDITION
PHYSIQUE. PAS BESOIN DE SAVOIR NAGER.**

**TONIFIER ET AFFINER LE BAS DU CORPS SANS
OUBLIER UN TRAVAIL CIBLÉ SUR LES ABDOS
FESSIERS ET TAILLE !
(CHAUSSONS AQUATIQUES FORTEMENT
CONSEILLÉS.)**

DURÉE 30 MN

AQUABOXING

**POUR ADULTES EN BONNE CONDITION
L'AQUABOXE EST UN MÉLANGE TONIC DE SPORT
AQUATIQUE ET DE BOXE.**

LA SÉANCE SE DÉROULE EN MUSIQUE.

ELLE COMMENCE PAR UN ÉCHAUFFEMENT.

**PUIS, VOUS DONNEZ DES COUPS DE POINGS, DE PIEDS,
DE GENOUX**

**LES PARTICIPANTS À LA SÉANCE PORTENT DES GANTS DE
BOXE SPÉCIFIQUES (MIS À DISPOSITION PAR LE CLUB).
EXCELLENTE POUR LE CARDIO, LA PRATIQUE DE
L'AQUABOXING VOUS SCULPTE UNE SILHOUETTE MUSCLÉE
(HAUT DU CORPS ET BAS DU CORPS).**

**LE MASSAGE DE L'EAU FACILITE LA CIRCULATION ET
PRÉVIENT L'EFFET "PEAU D'ORANGE".**

**SURTOUT, ÇA DÉFOULE ! ON RELÂCHE TOUTE SA TENSION
POUR PLUS DE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.**



AQUABOXING

**150 € Sévriens
200 € Extérieurs**



LIEUX D'ACTIVITÉS

PISCINE / 19 rue Diderot à Sèvres

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION

DYNAMIC SEVRES / 19 avenue de l'Europe à Sèvres

Tél: 01.45.07.01.28

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

<https://dynamicsevres.extraclub.fr/>

01.45.07.01.28

contact@dynamicsevres.com