

L'Odyssée

• Centre Aquatique du Parc •

L'Odyssée vous propose différents espaces et services :

- Bassin sportif homologué 5 couloirs de 25 m
- Bassin ludique 107 m² (avec accès pente douce)
- Bain à bulles, cascades massantes
- Accessibilité : Guidage audio, mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite
- Cours particuliers de natation (renseignements à l'accueil)

Fête ton anniv' à la piscine



Animation ANNIVERSAIRE pour les enfants

45 min d'animation dans l'eau avec un-e éducateur sportif en présence d'un-e adulte accompagnateur (groupe de 8 à 12 enfants)

le samedi après-midi

Renseignements à l'accueil

• Les associations de L'Odyssée •



US Carmaux Natation

Mail : uscnatation81@gmail.com

SMS : 06 29 63 19 89

Site internet : www.abcnatation.com/uscarmaux

Les grenouilles carmausines - Plongée



Contact : secretaire@lgc-plongee.fr

Site internet : www.lgc-plongee.fr

Planning des activités Aquaforme périodes hors vacances scolaires

LUNDI	Aquagym 9h30 à 10h15	Bodytraining 10h30 à 12h15	Circuit Fitness 12h30 à 13h15		Aquadouce 16h15 à 17h	Aquabike ⁽¹⁾ 17h30 à 18h	Aquagym 18h30 à 19h15
MARDI			Bodytraining 12h à 13h45			Aquaphobie 17h30 à 18h15	Aquagym 18h30 à 19h15
MERCREDI	Aquagym 9h30 à 10h15					Aquabike ⁽¹⁾ 17h30 à 18h	Aquagym 18h30 à 19h15
JEUDI			Bodytraining 12h à 13h45		Aquadouce 16h15 à 17h		Aquatonic 18h30 à 19h15
VENDREDI			Aquagym 12h15 à 13h			Bodytraining 16h à 18h30	Circuit Fitness 18h30 à 19h15
SAMEDI	Aquagym 9h30 à 10h15						



Les séances Aquaforme à partir de 16 ans



Echelle d'intensité des cours d'Aquaforme

Aquabike



Un moment sportif et convivial

⁽¹⁾ Cours sur réservation

Pédaler dans l'eau pour bénéficier des bienfaits de l'hydro-massage et du drainage. Travail complet sur l'ensemble du corps

Circuit fitness



Brûler des calories avec les appareils de musculation

Cours axé sur le renforcement musculaire, tonification du corps sur des appareils de musculation aquatique

Aquagym Se muscler en s'amusant



Cours idéal comme première pratique sportive, pour retrouver ou se maintenir en bonne condition physique, dans une ambiance conviviale

Aquadouce Mouvements en douceur



Cours adapté aux séniors, idéal pour garder la forme, entretenir ses muscles et ses articulations

Aquatonic



Travail musculaire complet, dynamique et toujours sympa !

Cours de gymnastique aquatique stimulante, pour un travail cardio-musculaire soutenu

Bodytraining

En autonomie : aquabike, stepper, dips, abdos...

Une salle de musculation dans l'eau ! Travail à son rythme, conseillé par nos éducateurs sportifs

Aquaphobie Vaincre la peur de l'eau

Exercices simples et appropriés pour profiter des plaisirs de la baignade

