A.S.T.Re

ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR AQUAGYM EN MER

Activité en mer sur la commune de Hyères, encadrée par une animatrice ayant suivi la formation et obtenu son certificat d'aptitude aux Activités aquatiques

CONDITIONS REQUISES

Savoir nager, ne pas avoir d'appréhension à mettre la tête dans l'eau.

EQUIPEMENT

- → chaussures d'eau fortement recommandées, maillot de bain,
- → vêtement thermique selon les besoins de chacun.

L'activité se déroule après un échauffement, pendant 1 heure environ dans l'eau jusqu'aux épaules. A la fin de l'activité, une séance d'étirements sera assurée

RI aquagym en mer 09/2026