



communauté de l'auxerrois

A L'O MESDAMES

dans le cadre de la Journée Internationale des Droits de la femme

**Samedi 15 mars de 18h à 21h
au Stade nautique d'Auxerre**

**À PARTIR
DE 12 ANS**

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION
AU 03 86 72 96 96**



PROGRAMME COMPLET SUR
www.agglo-auxerrois.fr



A L'Ô MESDAMES

3 CRÉNEAUX DE DISPONIBLES DE 30 MN
18H / 18H40 / 19H20

AU PROGRAMME SUR CHAQUE CRÉNEAU :

- Aqua Relax :** Relaxation, sophrologie 🏊 *petit bassin*
- Aqua Jump :** Aquagym sur trampolines immergés 🏊 *grand bassin*
- Aqua Body :** Aquagym avec matériels 🏊 *grand bassin*
- Natation Synchronisée :** Initiation en profondeur (*nageuse*)
- Plongée :** Baptême en 🏊 *grand bassin (nageuse)*
- Monopalme :** Déplacement avec palme 🏊 *grand bassin (nageuse)*
- Natation palme :** Initiation avec palmes, amener votre tuba (*nageuse*)
- Massage (15min) :** maillot 2 pièces, drap de bain, espace goûter



20h - Concert des Amazones et Afro aqua

Aqua gym d'inspiration danses traditionnelles guinéennes



Pensez à vous inscrire en amont !

Une boisson chaude vous sera offerte pour vous récompenser de vos précieux efforts, vous êtes en parallèle invitées à amener une douceur culinaire à partager.

Penser à de l'eau pour l'effort, maillot de bain, bonnet, lunettes, serviette et encore mieux peignoir !

A très vite, nous avons hâte de partager ces réjouissances.