

L'été sera chaud à Alméo !



Le château d'Alméo, structure gonflable



Le ventriglisse

Venez profiter des activités aquatiques ainsi que d'un espace bien-être doté d'un hammam et de saunas tout neufs.

Des activités variées

- Stage intensif d'apprentissage de la natation de 5 séances de 45 mn par jour. Stage pour les enfants à partir de 6 ans.
- Leçon individuelle de natation enfant et adulte pour apprendre à nager ou se perfectionner.
- Séances d'aquagym : aqua bike, aqua training et aqua sculpt tout au long de la semaine, pour tous les niveaux, midi et soir.
- Séances de zumba et de fitness en salle ou en plein air.

Alméo : promotion fitness

On casse les prix !
Du 11 au 29 juillet : forfait 3 activités fitness au choix pendant 3 semaines à seulement 30 €

Le ventriglisse, sport officiel de l'été

L'amusement est garanti ! Chacun pourra se mettre au défi de glisser sur une piste gonflable arrosée d'eau ! Qui glissera le plus loin ? C'est très fun et très sympa ! Des activités extérieures gratuites et en libre accès sont proposées tout l'été. Badminton, tennis de table, molkky...

Alméo - Parc des sports

Tél. : 03 22 09 04 90

www.almeo.fr

À NOTER

Dans vos agendas

Les 14 juillet et 15 août, jours fériés, Alméo est ouvert de 10 h à 13 h et de 14 h à 18 h... les activités sportives ne sont pas assurées sauf le stage de natation pour enfants.

La rentrée aura lieu le 3 septembre : les plannings activités seront disponibles à l'accueil.

Témoignage Vaincre sa peur de l'eau

Il y a encore 6 mois, Françoise intégrait le créneau réservé aux aquaphobes. Aujourd'hui et après des cours collectifs et individuels de natation, elle a vaincu sa peur de l'eau, évolue dans le grand bassin en toute confiance et participe aux cours d'aquagym et d'aquabike. "J'encourage les gens à venir à Alméo pour la qualité de l'encadrement, l'ambiance. j'ai progressé très vite grâce à des séances adaptées".



Le point de vue d'Elysa, son maître nageur

"Françoise avait peur de l'eau, elle n'arrivait pas à aller dans le grand bassin. Au début, il a fallu privilégier les exercices de flottaison afin qu'elle prenne conscience de l'absence de danger. Ses progrès ont été rapides. Lorsqu'elle a débuté l'apprentissage de la brasse, j'ai dû adapter ma pédagogie, chercher des exercices et faire travailler Françoise en dehors du bassin, sur des points précis tels que celui de la coordination".