

Forme Bien Être (Aguasanté)



De nombreuses enquêtes françaises et étrangères confirment les bienfaits d'une pratique régulière et adaptée de la natation au bénéfice de la santé. En effet, la natation a un impact positif sur votre cœur, vos muscles vos articulations, vos os etc.

Quelques spécificités du milieu aquatique :

- Travail en décharge (effet de l'apesanteur)
- Augmente la dépense énergétique de base (thermorégulation)
- Augmente la capacité pulmonaire
- Effet drainant de l'eau
- Effet sur le retour veineux : position horizontale
- ...

L'US Créteil Natation vous propose des séances multi-activités à la piscine de Ste Catherine, le midi, à seulement 270€ l'année. Lors de vos cours, vous pourrez pratiquer de l'aquabike, de l'aquajump, de l'aquatonic, de l'aquagym etc.

Union Sportive de Créteil Natation

Siège au 5 rue d'Estienne d'Orves

94 000 CRETEIL

@ : natation@ucreteil.com



et sur nos pages
Facebook et
Instagram



LES INSCRIPTIONS SE FONT EN
LIGNE

Retrouvez notre actualité sur notre site
internet <https://uscreteilnatation.com/>

Nagez Forme Santé

Nagez Forme Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Cette activité est encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique afin que chaque pratiquant.



puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres. La formation de l'éducateur demeure essentielle et primordiale avant toute demande de labellisation de cette activité par la Fédération.

Nagez Forme Santé s'adresse à tout public :

- L'accueil des personnes recherchant un maintien de leur capital santé par la pratique d'une activité sportive : la prévention primaire.
- L'accueil des personnes à risques : la prévention secondaire.
- L'accompagnement et le soutien des pratiquants, à la suite de leur phase « d'éducation thérapeutique du patient » : la prévention tertiaire.

⚠ **Activité seulement sous
ordonnance médicale**



Piscine sainte Catherine

28 All. Centrale,
94000 Créteil

