

Planning Aquagym et Bassin de nage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 > 10h30	Nage libre						
10h30 > 11h15	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABODY	AQUAGYM
11h30 > 12h15	Nage libre	AQUABIKE					
12h30 > 13h15	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUABIKE	Nage libre
13h30 > 14h15	Nage libre						
14h15 > 15h30	Nage libre	AQUAGYM	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Fermeture 15h30
16h00 > 16h30	Nage libre	Fermé					
16h30 > 17h15	Nage libre	Fermé					
17h30 > 18h15	TRAMPOBOX	Nage libre	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUABODY	AQUADELPHIA	Fermé
18h30 > 19h00	Fermeture 19h00	Fermé					

AQUAGYM : Cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire doux pour un entretien général de l'ensemble de la silhouette et une amélioration de la condition physique. Idéal pour une reprise d'activité. Utilisation de matériel varié.

AQUAFITNESS : Travail fun et ludique permettant de brûler rapidement des calories tout en raffermissant le bas du corps et la ceinture abdominale.

AQUABODY: Travail de renforcement musculaire pour une meilleure tonicité et une amélioration du galbe haut et bas du corps. Séance avec matériel.

AQUABIKE : Cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire (sur un vélo) moderne qui vise à éliminer la cellulite en raffermissant.

AQUATRaining: Cours complet et ludique, accessible à tous, composé de 3 ateliers : bike, tapis de course et trampoline aquatique.

TRAMPOBOX : Cours cardio sur un trampoline avec des mouvements de boxe permettant un renforcement musculaire complet et un travail de gainage.

AQUADELPHIA: Cours d'Aquagym fun qui permet le travail cardio-vasculaire tout en s'amusant.

Petits
détails
à
Noter

Cours d'aquagym d'une durée de 45 min

Pour tout retard les cours se feront sans matériel pour ne pas pénaliser les autres participants.

Pour les cours d'aquabike, de trampobox et d'aquatrainning, supplément de 5 € à régler sur place, réservation et chaussures d'aquagym obligatoires non fournies.