

Planning Cours Aquatiques

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H	Ouverture	Ouverture	Ouverture	Ouverture	Ouverture	Ouverture	Ouverture
10H30-11H15							Aquagym
10H45-11H30	Aquagym	Aquafitness	Aquagym	Aquagym	Aquafitness	Aquabody	-
11H45-12H30	Nage libre	Aquabike					
12H30-13H15	Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquafitness	Aquatraining	Aquabike	Nage libre
13H15-14H45	Nage libre	Nage libre					
14H45-15H30	Nage libre	Aquagym	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
15H30-17H00	Nage libre	Evacuation 16h					
17H-17H45	Nage libre						
18H00-18H45	Trampobox	Nage libre	Aquafitness	Aquabike	Aquabody	Nage libre	
19H00	Evacuation 18h30	Evacuation 18h30	Evacuation 18h30	Evacuation 18h30	Evacuation 18h30	Evacuation 18h30	

AQUAGYM : Cours doux permettant un entretien général de l'ensemble de la silhouette et une amélioration de la condition physique.

AQUAFITNESS : Travail sur un step permettant de raffermir le bas du corps et la ceinture abdominale.

AQUABODY : Travail de renforcement musculaire grâce à des haltères pour une meilleure tonicité et une amélioration ciblée du haut du corps.

AQUABIKE : Cours cardio permettant de remodeler et affiner sa silhouette ciblé quadriceps, fessiers et cuisses. Le travail sur le vélo vise à améliorer l'endurance, facilite la perte de cellulite et muscle le bas du corps.

AQUATRaining : Cours complet et dynamique, accessible à tous se compose de plusieurs ateliers (bike, step et trampoline).

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

Les cours d'aquagym durent 45 minutes. Tous nos cours sont sur réservation au 04.79.88.72.73 ou par mail spa2@adelphia.fr. Pour les cours d'aquabike, d'aquatraining et de trampobox un supplément de 5€ est à régler sur place. Planning indicatif susceptible d'être modifié.