

Planning Aquagym et Bassin de nage valable du 26 Septembre au 25 Juin 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 > 10h30	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
10h30 > 11h15	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABODY	AQUAGYM
11h30 > 12h15	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	AQUABIKE
12h30 > 13h15	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUABIKE	Nage libre
13h30 > 14h15	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
14h15 > 15h30	Nage libre	AQUAGYM	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
16h00 > 17h00	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
17h00 > 17h45	AQUATRaining	Nage libre	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABODY	AQUAGYM	Fermeture 17h00
18h00 > 18h45	AQUABODY	AQUABIKE	AQUABIKE	TRAMPOBOX	Nage libre	Nage libre	fermé
19h00 > 19h45	TRAMPOBOX	AQUATRaining	AQUAFITNESS	AQUABIKE	Fermeture 19h00	Fermeture 19h00	fermé
20h00	Fermeture 20h00	Fermeture 20h00	Fermeture 20h00	Fermeture 20h00	fermé	fermé	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.

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

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.

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.

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