PLANNING AQUA - A PARTIR DU 1 OCTOBRE 2018

Planning non contractuel, susceptible de modification en cours d'année et de réduction pendant les vacances scolaires

T° de l'eau : 30°
T° de l'air : 28°

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIFS
9h45 - 10h30 AQUA GYM Christophe	9h45 - 10h30 AQUA CYCLING Sam	10h - 10h45 AQUA GYM Christophe	9h45 - 10h30 AQUA GYM Sam	9h45 - 10h30 AQUA CYCLING Christophe		
10h30 - 11h15 AQUA GYM Christophe	10h45 - 11h30 AQUA GYM Sam	11h - 11h45 AQUA STRETCH Christophe	10h45 - 11h30 AQUA GYM Sam	10h30 - 11h15 AQUA GYM Christophe		
11h15 - 12h AQUA STRETCH Christophe	11h30 - 12h15 AQUA COMBAT Patricia		12h30 - 13h15 AQUA TONIC Sam	11h15 - 12h AQUA STRETCH Christophe		
12h30 - 13h15 AQUA CYCLING Christophe	12h30 - 13h15 AQUA GYM Sam	12h30 - 13h15 AQUA CYCLING Sam		12h30 - 13h15 AQUA STEP Christophe		
15h30 - 16h15 AQUA GYM Sam		14h - 14h45 WATER KIDS Christophe	15h30 - 16h15 AQUA GYM Christophe		17h - 17h45 AQUA TONIC Christophe	
17h - 17h45 AQUA TRAINING Patricia	18h - 18h45 AQUA TRAINING Christophe	14h45 - 15h30 PERF KIDS Christophe	17h45 - 18h30 AQUA COMBAT Lucie	17h30 - 18h15 AQUA GYM Christophe		
18h - 18h45 AQUA CYCLING Lucie	19h - 20h CARDIO CYCLING Christophe	18h - 18h45 AQUA POWER Christophe	18h30 - 19h15 AQUA TRAINING Sam	18h30 - 19h30 CARDIO CYCLING Christophe		
18h45 - 19h30 AQUA CYCLING Lucie		18h45 - 19h30 AQUA CYCLING Christophe	19h30 - 20h15 AQUA CYCLING Sam			
19h30 - 20h15 AQUA COMBAT Sam		19h30 - 20h15 AQUA TONIC + Christophe				

Leçons de natation sur réservation

Leçons de natation sur réservation

Leçons de natation sur réservation

HORAIRES DU CLUB

LUNDI AU VENDREDI
9h30 - 21h30

SAMEDI
9h30 - 12h30
14h - 18h30

DIMANCHE
9h30 - 12h30

VivaForm
AU CŒUR DE LA FORME

AQUA GYM — Améliore et entretien la condition physique générale
Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps
320 kcal

AQUA CYCLING — Action anti-cellulite
Améliore le raffermissement du bas du corps, augmente l'endurance et la dépense calorique
Participation active du haut du corps et des abdominaux
460 kcal

CARDIO CYCLING — Une heure d'effort : 30 minutes de vélo et 30 minutes d'exercices ciblés sur les jambes
L'arme ultime contre la cellulite
Tonifie les cuisses et les fessiers, améliore l'endurance
650 kcal

AQUA TONIC — Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale
Travail avec ou sans matériel
510 kcal

AQUA TONIC + — Cours très énergiques permettant le raffermissement du corps grace à des mouvements et du matériel varié.
510 kcal

AQUA POWER — Cours puissant avec utilisation d'haltères offrant une résistance intensive
Excellent renforcement de l'ensemble du corps, permet de développer la résistance à l'effort
510 kcal

AQUA STEP — Brûle rapidement des calories, tonification du bas du corps et la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination
430 kcal

AQUA COMBAT — Cours à dominante cardio inspiré des arts martiaux. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez pouvoir vous défouler, brûler un max de calories, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre condition physique et votre coordination.
510 kcal

AQUA TRAINING — Exercices enchainés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères, ...) Mix Varié et efficace.
460 kcal

AQUA STRETCH — Soulage les douleurs articulaires.
Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse
160 kcal