

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		10h45 - 11h30 AQUA GYM Christophe					
11h15 - 12h AQUA STRETCH Christophe			Legons de natation sur réservation			12h30 - 13h15 AQUA TONIC Sam		11h30 - 12h15 AQUA STRETCH Christophe				HORAIRES DU CLUB	
12h30 - 13h15 AQUA CYCLING Christophe		12h30 - 13h15 AQUA GYM Sam			12h30 - 13h15 AQUA CYCLING Sam		14h - 14h45 WATER KIDS Christophe		12h30 - 13h15 AQUA STEP Christophe				
15h30 - 16h15 AQUA GYM Sam					14h45 - 15h30 PERF KIDS Christophe		15h30 - 16h15 AQUA GYM Christophe					SAMEDI 9h30 - 12h30 14h - 18h30	
17h - 17h45 AQUA TRAINING Patricia		18h - 18h45 AQUA TRAINING Christophe			18h - 18h45 AQUA POWER Christophe		17h45 - 18h30 AQUA COMBAT Lucie		17h30 - 18h15 AQUA GYM Christophe		17h - 17h45 AQUA TONIC Christophe		DIMANCHE 9h30 - 12h30
18h - 18h45 AQUA CYCLING Lucie		19h - 20h CARDIO CYCLING Christophe			18h45 - 19h30 AQUA CYCLING Christophe		18h30 - 19h15 AQUA TRAINING Sam		18h30 - 19h30 CARDIO CYCLING Christophe				
18h45 - 19h30 AQUA CYCLING Lucie					19h30 - 20h15 AQUA TONIC + Christophe		19h30 - 20h15 AQUA CYCLING Sam						
19h30 - 20h15 AQUA COMBAT Sam													

VivaForm
AU CŒUR DE LA FORME

AQUA GYM Améliore et entretient 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 grâce 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 enchaînés 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