

# Planning aqua

## à partir du 1<sup>er</sup> septembre

Cours collectifs sur réservation en utilisant l'application du Resamania V2 ou sur notre site, rubrique accès membres.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>				
10h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Mix</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Tonic</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Power</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Combat</b>	18h00 - 45' <b>Aqua Training</b>	18h00 - 45' <b>Aqua Power</b>	18h00 - 45' <b>Aqua Tonic</b>	<b>Samedi</b>
19h00 - 45' <b>Aqua Training</b>	19h00 - 45' <b>Aqua Tonic</b>	19h00 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	19h00 - 45' <b>Aqua Training</b>	

### Horaires du club VivaForm

Lundi	Mercredi	Mardi au vendredi	Samedi	Dimanche
8h45 - 14h00 16h30 - 21h	9h00 - 21h00	9h00 - 14h00 16h30 - 21h	9h00 - 12h30 14h00 - 18h00	9h30 - 12h30

Découvrez  
tous nos cours !



#### Aqua Gym - 320 kcal

Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

#### Aqua Cycling - 450 kcal

Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

#### Hiit Cycling - 450 kcal

45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.

#### Aqua Power - 470 kcal

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.

#### Aqua Tonic - 470 kcal

Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.

#### Aqua Training - 470 kcal

Exercices enchaînés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères...). Mix varié et efficace.

#### Aqua Combat - 530 kcal

Cours cardio inspiré des arts martiaux. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez vous défouler, tonifier tout le corps et améliorer votre coordination.

#### Aqua Mix - 430 kcal

L'Aquamix est une activité aquatique mêlant l'aquabiking et l'aquagym tonique. Travail intense cardio qui sollicite à la fois le haut et le bas du corps.

#### Aqua Douce - 160 kcal

Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.