Planning aqua

à partir du **31 Août 2020**

Lundi

9:45 - 10:30 **Aqua Gym**
11:00 - 11:45 **Aqua Stretch**
12:30 - 13:15 **Aqua Cycling**
15:30 - 16:15 **Aqua Gym**
17:00 - 17:45 **Aqua Training**
18:00 - 18:45 **Aqua Cycling**
18:45 - 19:30 **Aqua Cycling**
19:30 - 20:15 **Aqua Combat**

Mardi

9:45 - 10:30 **Aqua Cycling**
11:00 - 11:45 **Aqua Gym**
12:30 - 13:15 **Aqua Gym**
18:00 - 18:45 **Aqua Training**
19:00 - 20:00 **Cardio Cycling**

Mercredi

9:45 - 10:30 **Aqua Gym**
11:00 - 11:45 **Aqua Stretch**
12:30 - 13:15 **Aqua Cycling**
18:00 - 18:45 **Aqua Power**
18:45 - 19:30 **Aqua Cycling**
19:30 - 20:15 **Aqua Tonic +**

Jeudi

9:45 - 10:30 **Aqua Gym**
11:00 - 11:45 **Aqua Gym**
12:30 - 13:15 **Aqua Tonic**
15:30 - 16:15 **Aqua Gym**
17:45 - 18:30 **Aqua Combat**
18:30 - 19:15 **Aqua Training**
19:30 - 20:15 **Aqua Cycling**

Vendredi

9:45 - 10:30 **Aqua Cycling**
11:00 - 11:45 **Aqua Gym**
12:30 - 13:15 **Aqua Step**
18:30 - 19:30 **Cardio Cycling**

Samedi

9:45 - 10:30 **Aqua Stretch**
10:30 - 11:15 **Aqua Tonic**

Horaires du club

Lundi au vendredi
9:30 - 21:30

Samedi
9:30 - 12:30
14:00 - 18:30

Dimanche
9:30 - 12:30



Découvrez tous **nos cours !**

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

© Zetruc

Aqua Gym - 320 kcal
Améliore et entretien la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Aqua Cycling - 490 kcal
Améliore et entretien la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Cardio Cycling - 600 kcal
Une heure d'effort : 30 minutes de vélo et 30 minutes d'exercices ciblés sur les jambles. L'arme ultime contre la cellulite. Tonifie les cuisses et les fessiers, améliore l'endurance.

Aqua Tonic - 470 kcal
Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.

Aqua Tonic + - 510 kcal
Cours très énergiques permettantle raffermissement du corps grace à des mouvements et du matériel varié.

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 Step - 430 kcal
Brûle rapidement les calories, tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.

Aqua Combat - 530 kcal
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.

Aqua Training - 470 kcal
Exercices enchainés sur différents ateliers en circuit (bike, haltères, ...). Mix varié et efficace.

Aqua Stretch - 160 kcal
Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.