



Cours collectifs sur réservation en utilisant l'appli du club résamanaia v2 ou sur notre site, rubrique accès membre

# Planning Aqua

à partir du 2 septembre 2024

Lundi
9h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>
10h - 45' <b>Aqua Gym</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Combat</b>
19h00 - 45' <b>Aqua Training</b>

Mardi
9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Step</b>
17h15 - 45' <b>Natation Enfants</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Training</b>
19h00 - 45' <b>Aqua Hiit Cycling</b>

Mercredi
9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>
14h30 - 45' <b>Natation Enfants</b>
15h15 - 45' <b>Natation Enfants</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Power</b>
19h00 - 45' <b>Aqua Cycling</b>

Jeudi
9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Tonic</b>
17h15 - 45' <b>Natation Enfants</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Tonic</b>
19h00 - 45' <b>Aqua Training</b>

Vendredi
9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Power</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Tonic</b>

Samedi
9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>

## Horaires du club VivaForm

Lundi  
8h45 - 14h00  
16h30 - 21h00

Mercredi  
9h00 - 21h00

Mardi, Jeudi, Vendredi  
9h00 - 14h00  
16h30 - 21h00

Samedi  
9h30 - 12h30  
14h00 - 18h00

Dimanche  
9h30 - 12h30

Découvrez tous nos cours !

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

### 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.

### 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 Douce - 160 kcal

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

### 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 des calories, tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.

### Hiit Cycling - 450 kcal

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

### Aqua Training - 470 kcal

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

### Aqua Tonic - 470 kcal

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

### Cardio Cycling - 600 kcal

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.