



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

Planning Aqua

à partir du 2 septembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Cycling	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Gym	9h45 - 45' Aqua Cycling	9h45 - 45' Aqua Gym
9h45 - 45' Aqua Gym	11h00 - 45' Aqua Gym	11h00 - 45' Aqua Douce	11h00 - 45' Aqua Gym	11h00 - 45' Aqua Gym	<p><i>Horaires</i> du club <i>VivaForm</i></p> <p>Lundi 8h45 - 14h00 16h30 - 21h00</p> <p>Mercredi 9h00 - 21h00</p> <p>Mardi, Jeudi, Vendredi 9h00 - 14h00 16h30 - 21h00</p> <p>Samedi 9h30 - 12h30 14h00 - 18h00</p> <p>Dimanche 9h30 - 12h30</p>
11h00 - 45' Aqua Douce	12h30 - 45' Aqua Step	12h30 - 45' Aqua Cycling	12h30 - 45' Aqua Tonic	12h30 - 45' Aqua Power	
12h30 - 45' Aqua Cycling	17h15 - 45' Natation Enfants	14h30 - 45' Natation Enfants	17h15 - 45' Natation Enfants	18h00 - 45' Aqua Tonic	
18h00 - 45' Aqua Combat	18h00 - 45' Aqua Training	15h15 - 45' Natation Enfants	18h00 - 45' Aqua Tonic		
19h00 - 45' Aqua Training	19h00 - 45' Aqua Hiit Cycling	18h00 - 45' Aqua Power	19h00 - 45' Aqua Training		
		19h00 - 45' Aqua Cycling			

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 enchaînés 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.