



PLANNING AQUA - A PARTIR DU 26 AOÛT 2019

PLANNING NON CONTRACTUEL, SUSCEPTIBLE DE MODIFICATION EN COURS D'ANNÉE ET DE RÉDUCTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h45 - 10h30 AQUA GYM	9h45 - 10h30 AQUA CYCLING	9h45 - 10h30 AQUA GYM	9h45 - 10h30 AQUA GYM	9h45 - 10h30 AQUA CYCLING	9h45 - 10h30 AQUA STRETCH
10h30 - 11h15 AQUA GYM	10h45 - 11h30 AQUA GYM	10h45 - 11h30 AQUA STRETCH	10h45 - 11h30 AQUA GYM	10h45 - 11h30 AQUA GYM	10h30 - 11h15 AQUA TONIC
11h15 - 12h AQUA STRETCH					
12h30 - 13h15 AQUA CYCLING	12h30 - 13h15 AQUA GYM	12h30 - 13h15 AQUA CYCLING	12h30 - 13h15 AQUA TONIC	12h30 - 13h15 AQUA STEP	
15h30 - 16h15 AQUA GYM			15h30 - 16h15 AQUA GYM		
17h - 17h45 AQUA TRAINING	18h - 18h45 AQUA TRAINING	18h - 18h45 AQUA POWER	17h45 - 18h30 AQUA COMBAT	18h30 - 19h30 CARDIO CYCLING	HORAIRE DU CLUB  <small>LE CLUB DE LA FORME</small> LUNDI AU VENDREDI 9h30 - 21h30 SAMEDI 9h30 - 12h30 14h - 18h30 DIMANCHE 9h30 - 12h30
18h - 18h45 AQUA CYCLING	19h - 20h CARDIO CYCLING	18h45 - 19h30 AQUA CYCLING	18h30 - 19h15 AQUA TRAINING		
18h45 - 19h30 AQUA CYCLING		19h30 - 20h15 AQUA TONIC +	19h30 - 20h15 AQUA CYCLING		
19h30 - 20h15 AQUA COMBAT					

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




320 kcal

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




470 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.




530 kcal

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




490 kcal

AQUA TONIC + Cours très énergiques permettant le raffermissement du corps grâce à des mouvements et du matériel varié.




510 kcal

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




470 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




600 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




470 kcal

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



160 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