

Planning aqua

à partir du **26 août 2019**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:45 - 10:30 Aqua Gym	9:45 - 10:30 Aqua Cycling	9:45 - 10:30 Aqua Gym	9:45 - 10:30 Aqua Gym	9:45 - 10:30 Aqua Cycling
10:30 - 11:15 Aqua Gym	10:45 - 11:30 Aqua Gym	10:45 - 11:30 Aqua Stretch	10:45 - 11:30 Aqua Gym	10:45 - 11:30 Aqua Gym
11:15 - 12:00 Aqua Stretch	12:30 - 13:15 Aqua Gym	12:30 - 13:15 Aqua Cycling	12:30 - 13:15 Aqua Tonic	12:30 - 13:15 Aqua Step
12:30 - 13:15 Aqua Cycling	18:00 - 18:45 Aqua Training	18:00 - 18:45 Aqua Power	15:30 - 16:15 Aqua Gym	18:30 - 19:30 Cardio Cycling
15:30 - 16:15 Aqua Gym	19:00 - 20:00 Aqua Cycling	18:45 - 19:30 Aqua Cycling	17:45 - 18:30 Aqua Combat	Samedi
17:00 - 17:45 Aqua Training		19:30 - 20:15 Aqua Tonic +	18:30 - 19:15 Aqua Training	
18:00 - 18:45 Aqua Cycling			19:30 - 20:15 Aqua Cycling	
18:45 - 19:30 Aqua Cycling				
19:30 - 20:15 Aqua Combat				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 !



Aqua Gym - 320 kcal

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

Aqua Cycling - 490 kcal

Améliore et entretient 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 jambes. 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 permettant le raffermissement du corps grâce 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 enchaînés 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.