

Planning aqua

à partir du 3 Janvier 2022

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

Horaires du club

Lundi au vendredi
9:30 - 21:30

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

Dimanche
9:30 - 12:30

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.

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 de cardio inspiré des arts martiaux. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez vous défouler, tonifier tout le haut du corps et améliorer 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.

Hiit Cycling - 450 kcal
45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.