

# Planning aqua

à partir du **23 février 2023**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h00 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	9h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>
11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>	10h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>	10h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>
12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Gym</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	11h00 - 45' <b>Aqua Douce</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Step</b>
18h00 - 45' <b>Aqua Training</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Step</b>	18h00 - 45' <b>Aqua Power</b>	12h30 - 45' <b>Aqua Gym</b>	18:30 - 60' <b>Cardio Cycling</b>
19h00 - 45' <b>Hiit Cycling</b>	18h00 - 45' <b>Aqua Training</b>	18h45 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	17h45 - 45' <b>Aqua Combat</b>	<b>Samedi</b> 9h45 - 45' <b>Aqua Gym</b>
	19h00 - 60' <b>Cardio Cycling</b>	19h30 - 45' <b>Aqua Tonic</b>	18h30 - 45' <b>Aqua Training</b>	
			19h30 - 45' <b>Aqua Cycling</b>	

**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.

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

**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.

**Aqua Tonic - 470 kcal**  
Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.

**Aqua Training - 470 kcal**  
Exercices enchaînés sur différents ateliers en circuit (Bike, Haltères...). Mix varié et efficace.

**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.

## Horaires du club VivaForm

Lundi, Mercredi, Vendredi  
9h00 - 21h00

Mardi  
8h45 - 14h00  
16h30 - 21h00

Samedi  
9h30 - 12h30  
14h00 - 18h30

Jeudi  
8h45 - 14h00  
16h30 - 21h00

Dimanche  
9h30 - 12h30

Découvrez  
tous nos cours !

