

# Planning Aquagym et Bassin de nage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 > 10h30	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
10h30 > 11h15	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUAFITNESS</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUAFITNESS</b>	<b>AQUABODY</b>	<b>AQUAGYM</b>
11h30 > 12h15	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	<b>AQUABIKE</b>
12h30 > 13h15	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUATRaining</b>	<b>AQUATRaining</b>	<b>AQUABIKE</b>	Nage libre
13h30 > 14h15	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
14h15 > 15h30	Nage libre	<b>AQUAGYM</b>	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
16h00 > 17h00	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre
17h00 > 17h45	<b>AQUATRaining</b>	Nage libre	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUAFITNESS</b>	<b>AQUABODY</b>	<b>AQUADELPHIA</b>	<b>Fermeture 17h00</b>
18h00 > 18h45	<b>AQUABODY</b>	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUABIKE</b>	<b>TRAMPOBOX</b>	Nage libre	Nage libre	fermé
19h00 > 19h45	<b>TRAMPOBOX</b>	<b>AQUATRaining</b>	<b>AQUAFITNESS</b>	<b>AQUABIKE</b>	<b>Fermeture 19h00</b>	<b>Fermeture 19h00</b>	fermé
20h00	<b>Fermeture 20h00</b>	<b>Fermeture 20h00</b>	<b>Fermeture 20h00</b>	<b>Fermeture 20h00</b>	fermé	fermé	fermé

**AQUAGYM** : Cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire doux pour un entretien général de l'ensemble de la silhouette et une amélioration de la condition physique.

**AQUAFITNESS** : Travail fun et ludique permettant de brûler rapidement des calories tout en raffermissant le bas du corps et la ceinture abdominale.

**AQUABODY** : Travail de renforcement musculaire pour une meilleure tonicité et une amélioration du galbe haut et bas du corps. Séance avec matériel.

**AQUADELPHIA** : Cours d'aquagym fun qui permet le travail cardio-vasculaire tout en s'amusant.

**AQUABIKE** : Cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire (sur un vélo) moderne qui vise à éliminer la cellulite en raffermissant.

**AQUATRaining** : Cours complet et ludique, accessible à tous, composé de 3 ateliers : bike, tapis de course et trampoline aquatique.

**TRAMPOBOX** : Cours cardio sur un trampoline avec des mouvements de boxe permettant un renforcement musculaire complet et un travail de gainage.

Cours d'aquagym d'une durée de 45 min

Pour tout retard les cours se feront sans matériel pour ne pas pénaliser les autres participants.

Pour les cours d'aquabike, trampobox et aquatraining, supplément de 5 € à régler sur place, réservation et chaussures d'aquagym obligatoires non fournies. Réservation au 04.79.88.72.73

Petits  
détails  
à  
Noter