

Cours Aquatiques



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

9H30/22H 9H30/22H 9H30/22H 13H/22H 9H30/22H 10H/18H 10H/13H

AQUABIKING 9H45 - 10H30	AQUA BOXING 10H00 - 10H30			AQUABIKING 9H45 - 10H30	AQUABIKING 10H30 - 11H15	AQUABIKING 10H30 - 11H15
AQUAGYM 10H30 - 11H15	AQUABIKING 10H30 - 11H15			AQUAGYM 10H30 - 11H15	AQUAGYM 11H15 - 12H00	AQUAGYM 11H15 - 12H00
AQUA ABDOS 11H15 - 11H45				AQUA BOXING 11H15 - 11H45		
	AQUA ABDOS 18H30 - 19H00		AQUABIKING 17H00 - 17H45			
AQUA BOXING 18H15 - 18H45	AQUABIKING 19H00 - 19H45		AQUAGYM 17H45 - 18H30	AQUABIKING 18H00 - 18H45		
AQUABIKING 18H45 - 19H30	AQUAGYM 19H45 - 20H30		AQUA BOXING 18H30 - 19H00	AQUAGYM 18H45 - 19H30		

Aquabiking: Exercice cardiovasculaire permettant d'affiner la silhouette en un temps record un combiné entre aquagym et biking.

Aquagym: Forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. Permet de raffermir les muscles en douceur.

Aquaboxing: cours collectif dans l'eau, où les mouvements sont indiqués par un coach spécialisé.



Aqua Abdos: Cours qui permet de travailler ses abdominaux en douceur dans l'eau.

*Maillot & bonnet de bain obligatoire