

# Cours Aquatiques



Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi      Samedi      Dimanche

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

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