

Ouverture de l'établissement :

Du Lundi au Vendredi **9h/13h30 - 14h30/20h**

Samedi **9h/12h**

Cours **sur réservation**

**PLANNING A PARTIR DU 31 AOUT 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:15 AQUA GYM 30mn	09:15 AQUABIKE 30mn	09:15 AQUA GYM DOUCE 30mn	09:15 AQUABIKE 30mn	09:15 AQUA GYM DOUCE 30mn	09:15 AQUABIKE 30mn
09:45 AQUA BOXING 30mn	10:15 AQUA PILATES 30mn	09:45 AQUA SCULPT 30mn	10:00 AQUA PILATES 30mn	09:45 AQUA GYM 30mn	10:15 AQUA GYM 30mn
10:45 AQUABIKE 30mn	10:45 AQUA DANCING 30mn	10:15 AQUA BOXING 30mn	10:30 AQUA RYTHMO 30mn	10:15 AQUA RYTHMO 30mn	10:45 AQUA BOXING 30mn
12:30 TOTAL AQUA 45mn	12:30 TOTAL AQUA 45mn	12:30 TOTAL AQUA 45mn	12:30 TOTAL AQUA 45mn	12:30 TOTAL AQUA 45mn	
15:30 TOTAL AQUA 45mn	15:30 TOTAL AQUA 45mn	15:30 TOTAL AQUA 45mn	15:30 TOTAL AQUA 45mn	15:30 TOTAL AQUA 45mn	
17:30 AQUA SCULPT 30mn	17:45 AQUA BIKE 30mn	17:15 AQUA SCULPT 30mn	17:15 AQUA BIKE 30mn	17:15 TOTAL AQUA 45mn	
18:00 AQUA BOXING 30mn	18:30 TOTAL AQUA 45mn	17:45 AQUA DANCING 30mn	18:15 AQUA PILATES 30mn	18:30 AQUA BIKE + 45mn	
18:45 AQUABIKE 30mn		18:30 AQUABIKE + 45mn	18:45 AQUA BOXING 30mn		

## COURS COLLECTIFS

AQUA BOXING : défoulez-vous avec cette version tonique de l'aquagym enchaînant coups de poing et déplacements rapides.

AQUA GYM : associez tonification et assouplissement du corps avec les bienfaits de l'eau.

AQUA GYM DOUCE : profitez de cette version douce de l'aquagym, accessible au plus grand nombre.

AQUA PALMES : améliorez votre musculature et votre endurance dans ce cours d'aquagym avec palmes.

AQUA PILATES : travaillez dans l'eau tous vos muscles, y compris les muscles profonds, et décompressez.

AQUA RYTHMO : travaillez votre cardio avec cette version tonique de l'aquagym.

AQUA SCULPT : renforcez-vous musculairement dans ce cours d'aquagym utilisant haltères, bandes lestées, et autre matériel.

TOTAL AQUA : profitez d'un cours d'aquagym complet mixant le renforcement musculaire et le travail cardio vasculaire durant **45mn**.

AQUA BIKE : affinez votre silhouette, améliorez votre endurance... en pédalant dans l'eau !

AQUA BIKE + : choisissez cette version plus intense et plus longue de l'aquabike ! **45 mn**