

Espace Aquatique 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	Aqua GYM	Aqua BIKE		Aqua BIKE			09H30 Aqua BIKE
10H	AQUABODY	Aqua BIKE	Aqua GYM	Aqua BIKE	Aqua GYM	Aqua GYM	10H30 Aqua BIKE
11H	Aqua BIKE	Aqua GYM	Aqua BIKE	Aqua GYM	Aqua BIKE	Aqua BIKE	
12H30							
14H	Aqua GYM		Aqua KIDS				Infos pratiques: Réservation obligatoire pour tous les cours. En dessous de 4 personnes, le cours est annulé «» réservez votre place le plus tôt possible! Toute réservation non annulée 24h à l'avance sera facturée. Toutes les séances durent 45 minutes.
15H00							
17H30				AQUABODY	Aqua BIKE		
18H30	Aqua BIKE	Aqua BIKE	Aqua BIKE	Circuit Tonic	aqua ZUMBA		
19H30		Aqua BIKE		Aqua BIKE			

Planning Aqua

AQUABODY : Sculpter son corps à l'aide de matériel.

Aqua GYM : Renforcer son corps et affiner sa taille à l'aide de matériel. Se tonifier et se défouler.

Aqua BIKE : Travail cardio vasculaire. Taille affinée, fessiers raffermis, jambes galbées, cellulite gommée.

C.Tonic : Vélo, Tapis, Trampoline... Circuit aquatique destiné à sculpter la silhouette grâce à du matériel innovant