



Du Lundi au vendredi de 9h à 21h
 Samedi de 9h30 à 14h
 Dimanche de 10h à 14h

Planning Aqua

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	09h50 - 10h30 AQUA BIKE	09h30 - 10h10 AQUA COMBAT			09h40 - 10h20 BÉBÉ NAGEUR JARDIN AQUATIQUE
10h20 - 11h00 AQUA MINCEUR	10h50 - 11h30 AQUA BODY	10h30 - 11h10 AQUA BIKE		10h00 - 10h40 AQUA BIKE	10h40 - 11h20 AQUA BIKE
11h15 - 11h55 AQUA BIKE				11h00 - 11h40 AQUA BODY	11h30 - 12h10 AQUA BIKE
	12h30 - 13h10 AQUA BODY			12h30 - 13h10 AQUA BIKE	12h30 - 13h10 AQUA BODY
17h30 - 18h10 AQUA BODY	17h30 - 18h10 AQUA MINCEUR	17h30 - 18h10 AQUA BIKE	17h30 - 18h10 AQUA MINCEUR	17h00 - 17h40 AQUA BIKE	
18h30 - 19h10 AQUA BIKE	18h20 - 19h00 AQUA BODY	18h20 - 19h00 AQUA BIKE	18h20 - 19h00 AQUA COMBAT	18h00 - 18h40 AQUA BODY	
19h20 - 20h00 AQUA BIKE	19h15 - 19h55 AQUA BIKE	19h20 - 20h00 AQUA MINCEUR			



L'Aqua Minceur est une succession d'exercices de renforcement musculaire et cardio-respiratoire avec ou sans matériel visant le travail des cuisses, des fessiers et des abdominaux.



L'Aqua Body est un enchaînement d'exercices de renforcement musculaire et cardio-respiratoire avec ou sans matériel pour travailler la globalité du corps.



L'Aqua Bike permet un travail cardio-respiratoire et un travail de renforcement musculaire essentiellement des jambes, des fessiers, de la sangle abdominale mais également du haut du corps.



Bébés Nageurs permettent aux enfants de 6 mois à 5 ans, accompagnés d'un ou deux parents d'évoluer dans le milieu aquatique. Cette activité permet de solliciter les sens et la motricité de l'enfant par le jeu suivant l'âge. C'est un moment de partage parents/enfants.



L'Aqua Combat est un enchaînement de mouvements d'arts martiaux qui permet d'améliorer sa capacité cardio-respiratoire ainsi que tonifier et affiner l'ensemble du corps.



Fit
GOOD GYM
 Talence