



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	09h30 - 10h10  AQUA BIKE		
10h20 - 11h00  AQUA MINCEUR	10h50 - 11h30  AQUA BODY	10h20 - 11h00  AQUA BIKE	10h20 - 11h00  AQUA BODY	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 -  AQUA MINCEUR			12h30 - 13h10  AQUA BIKE	12h10 - 12h50  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	
	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.



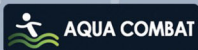
L'Aqua Body est un enchaînement d'exercices de renforcement musculaire et cardio-respiratoire avec ou sans matériel pour travailler la globalité du corps.



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.

