

# Planning cours aquagym 2023/2024

Programme	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Aquatonic</b>	12h15 20h00		12h15 19h	13h00		
<b>Aquaforme</b>	13h00		13h00	12h15		
<b>Aquasénior</b>		16h15			16h15	
<b>Aquabike</b>	12h15 12h50 20h00 20h30		12h15 12h50 20h00 20h30	12h15 12h50		11h30 12h05 12h40

**Aquatonic** Tonicité et renforcement musculaire. Travail cardio-respiratoire à intensité + ou - élevée. 🕒 45'.

**Aquaforme** Entretien physique général, à la fois musculaire et articulaire. 🕒 45'

**Aquasénior** Activité musculaire et articulaire douce adaptée au public sénior. 🕒 45'.

**Aquabike** Les bienfaits du vélo dans l'eau. Intensité forte voire très forte. 🕒 30'

**Tarifs : Année : 249.50 € / Trimestre : 98,40 € / Unité 10,80 €.**

