

Planning cours aquagym 2022/2023

Programme	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquatonic	12h15 19h00		12h15 19h			
Aquaforme	13h		13h00	13h15		
Aquasénior		16h15			16h15	
Aquafitness				20h15		
Aquabike	12h15 13h 20h00 20h30		12h15 13h 20h00 20h30	13h15		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'.
- Aquafitness** Différents ateliers sous forme de circuit training. Tonicité des grands groupes musculaires. Intensité élevée. Public sportif sachant nager.
- Aquabike** Les bienfaits du vélo dans l'eau. Intensité forte voire très forte. 🕒 30'

Tarifs : Année : 246,00€ / Trimestre : 98,40 €
A l'unité 10,20 € sans inscription et en fonction de la place disponible

