



COURS AQUAGYM SAISON 2018/2019

Séance : 10,50€ Pass Aquaforme * : 55€ adhésion + 35,00€ / mois
 = (*accès illimité : aquagym + piscine + détente)

Cours du 10 septembre 2018 au 21 juin 2019

Pas de cours les jours fériés.

Lundi	10H	Aqua Fitness	Petit bassin
	11H	Aqua Stretch	
	18H *	Aqua Fitness	
	19H05	Aqua Cardio T.	
	20H	Aqua Power	
Mardi	12H15	Aqua Fitness	Petit bassin
	16H10 *	Aqua Fitness	
Mercredi	10H *	Aqua Fitness	Petit bassin
	12H15	Aqua Slim	
	20H	Aqua Power	
Jeudi	12H15	Aqua Fitness	Petit bassin
	16H10 *	Aqua Fitness	
	19H *	Aqua Dance	
	20H	Aqua Fitness	Grand bassin
Vendredi	08H30 *	Aqua Fitness	Petit bassin
	12H15	Aqua Cardio T.	

* Vacances
scolaires :

Suppression des cours du lundi à 18h, des mardi et jeudi à 16h10 et du vendredi à 8h30.

Le cours du mercredi à 10h est avancé à 09h30.

Le cours du jeudi à 19h est un cours d' Aqua Fitness.



Centre Aquatique Cap Vert
Rue Pierre de Coubertin
85500 Les Herbiers
Tél : 02 51 64 87 97

Votre partenaire loisirs
 Un plaisir partagé chaque année
 par plus de 5 millions d'utilisateurs
www.vert-marine.com





LE CLUB AQUAGYM



01

Tous les bienfaits de l'aquagym à la portée de tous, grâce à des exercices d'intensité modérée et des mouvements ample d'étirement et d'assouplissement. Idéal pour reprendre une activité de remise en forme, quel que soit l'âge et la condition physique.



02

Cours ciblant prioritairement le travail des cuisses, abdominaux et fessiers, pour galber et redessiner la silhouette.



02

Cours complet et dynamique accessible à tous, favorisant un travail cardio-vasculaire et une tonification de tous les groupes musculaires (haut et bas du corps), à l'aide de différents matériels et accessoires.



03

Cours à dominante musculaire d'intensité très élevée, ciblant tous les groupes musculaires (haut et bas du corps), à l'aide de matériels adaptés (haltères et bottes aquatiques).



02 03

Cours fondé sur l'utilisation de vélos aquatiques équipés d'accessoires (haltères, trampolines) combinant un travail cardio-vasculaire et musculaire sur le principe du "circuit-training".



02

Cours à dominante cardio-vasculaire réalisé à partir de mouvements d'aérobic sur des musiques rythmées, favorisant la coordination et l'équilibre.