

SEMAINE DECOUVERTE

du lundi 30 août au vendredi 05 septembre

2021

COURS DECOUVERTE : Présentation du cours + mise en pratique + échange avec le maître-nageur; durée: 30min

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aqua STRETCH	17h15				
Aqua SLIM	17h45				17h15
Aqua FITNESS	18h15		17h15		17h45
Aqua POWER	18h45		17h45		18h15
Aqua PALMES		17h15	18h15		
Aqua CYCLING		17h45		17h15	
Lagon TONIC		16h15		16h15	
Aqua CIRCUIT TRAINING		18h15		17h45	
Aqua JOGGING			18h45		

Lagon tonic, Aquacycling et Circuit training : sur réservation

Aqua Circuit Training et Aquacycling : vélo aquatique



01



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

02



Cours ciblant prioritairement le travail des cuisses, abdominaux 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 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



Cours combinant la natation et l'aquagym, fondé sur l'utilisation de palmes pour un travail ciblé sur la ceinture abdominale (ventre plat), les fessiers et les cuisses.

02 03



Dernier-né de nos cours d'aquagym, le lagon tonic est une véritable salle de fitness dans l'eau équipée de nombreux appareils permettant un travail cardio-vasculaire et musculaire complet.

02 03



Cours unique en son genre, sur vélos aquatiques, l'aquacycling associe un travail musculaire et cardio-vasculaire intense, dans une ambiance très dynamique et ludique (anti-cellulite).

02 03



Cours fondé sur l'utilisation de vélos aquatiques équipés d'accessoires combinant un travail cardio-vasculaire et musculaire.

02



Cours réalisé en bassin de grande profondeur avec une ceinture de flottaison, combinant les bienfaits de la course à pied et de l'hydromassage, pour un entretien physique général.

01

Aquagym douce

02

Aquagym tonique

03

Aquagym intense