

HORAIRES AQUAGYM / AQUACYCLING
Période scolaire 2021-2022

CENTRE AQUATIQUE
ARSENAL
RUEIL MALMAISON

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE			
12H00 AQUAPALMES <i>Niveau 2</i>	11H15 AQUASTRETCH <i>Niveau 1</i>	12H00 AQUAPALMES <i>Niveau 2</i>	12H00 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	12H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>	11H15 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	12H30 AQUAPOWER <i>Niveau 3</i>		Tous les bienfaits de l'aquagym à la portée de tous, grâce à des exercices d'intensité modérée et des mouvements amples. Idéal pour reprendre une activité de remise en forme, quel que soit l'âge et la condition physique. 45 mn	AQUAGYM
12H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>	12H00 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	13H00 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	13H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>	13H00 AQUASLIM <i>Niveau 2</i>	12H15 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>			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. 45 mn	
12H45 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	13H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>								
18H00 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	17H00 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>	18H00 AQUASLIM <i>Niveau 2</i>	19H00 AQUAPOWER <i>Niveau 3</i>	18H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>				Cours ciblant prioritairement le travail des cuisses, abdominaux et fessiers, pour galber et redessiner la silhouette. 45 mn	
19H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>	17H45 AQUAPOWER <i>Niveau 3</i>	19H00 AQUACYCLING <i>Niveau 3</i>		19H00 AQUAFITNESS <i>Niveau 2</i>				Cours cardio-vasculaire inspiré de la natation fondé sur l'utilisation des palmes pour un travail ciblé sur le gainage, les fessiers et les cuisses. 45mn (Palmes non fournies)	
	19H00 AQUAJOGGING <i>Niveau 2</i>							Cours complet de haute intensité associant des exercices musculaires et cardio-vasculaire. 45 mn	
								Cours à dominante cardio-vasculaire réalisé en grande profondeur combinant les bienfaits de la course à pied et de l'hydromassage. 45 mn	
								Rejoignez le peloton ! Ce cours tendance associe un travail cardio-vasculaire et musculaire du bas du corps. Il procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite. 30 mn	AQUACYCLING