CENTRE AQUATIQUE DU GRAND CHAMBORD

LE CLUB AQUAGYM

AQUA STRETCH

AQUA SLIM

AQUA FITNESS

CARDIO TRAINING

AQUA POWER

AQUA CYCLING

AQUA CROSS TRAINING

AQUA BOXING

GRAND CHAMBORD
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

VERT MARINE

AQUA STRETCH

45 min	À la portée de tous et idéal pour reprendre une activité sportive. Séance axée sur des mouvements amples, étirements et assouplissements d'intensité modérée.
1	
300 Kcal	
1,10m / 1,30m	

AQUA SLIM

45 min	Séance ciblant le travail des cuisses, abdominaux et fessiers pour galber et redessiner la silhouette.
2	
400 Kcal	
1,10m / 1,30m	

AQUA FITNESS

45 min	Accessible à tous, séance tonique favorisant le travail musculaire et cardio-vasculaire à l'aide de différents matériels et accessoires.
2	
450 Kcal	
1,10m / 1,30m	

CARDIO TRAINING

45 min	Séance d'ateliers cardio-musculaires avec manipulation de matériel. Résultats garantis !
2	
450 Kcal	
1,10m / 1,30m	

AQUA POWER

45 min	Séance d'intensité élevée, dépassement de soi assuré avec un travail cardio-vasculaire complet dans une ambiance fun.
3	
500 Kcal	
1,10m / 1,30m	

AQUA CYCLING

30 min	Séance rythmée & fun dont la réputation n'est plus à faire ! Brûler un maximum de calories sur son vélo avec le bas du corps immergé.
2 à 3	
400 Kcal	
1,10m / 1,30m	

AQUA CROSS TRAINING

45 min	Inspiré du Cross Training, enchaînement d'exercices spécifiques agissant sur tous les muscles, améliorant puissance, vitesse, agilité et équilibre.
2 à 3	
550 Kcal	
1,10m / 1,30m	

AQUA BOXING

45 min	Séance explosive et dynamique enchaînant crochets, kicks et coups de genoux. Dépassement de ses limites !
2 à 3	
500 Kcal	
1,10m / 1,30m	

DURÉE INTENSITÉ CALORIES PROFONDEUR

afaq ISO 9001 Qualité AFNOR CERTIFICATION