

Planning Période Scolaire (Hors jours fériés)				
	Matin		Après-midi / Soir	
Lundi		12h15		19h30
Mardi				19h15
Mercredi		12h15		19h30
Jeudi				19h15
Vendredi		12h15		19h30
Samedi				
Dimanche	09h15			

Aquacycling (inclus dans les PASS liberté à raison d'1 cours/semaine)

Tous les cours proposés sont sur réservation et ont une durée de 45 minutes sauf l'aquacycling qui dure 30 min  
Site de réservation : [www.vert-marine.info/liliade/reservation/](http://www.vert-marine.info/liliade/reservation/)



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



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



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 ou bottes aquatiques)



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



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)

Planning Période Scolaire (Hors jours fériés)				
	Matin		Après-midi / Soir	
Lundi		12h15		19h30
Mardi				19h15
Mercredi		12h15		19h30
Jeudi				19h15
Vendredi		12h15		19h30
Samedi				
Dimanche	09h15			

Aquacycling (inclus dans les PASS liberté à raison d'1 cours/semaine)

Tous les cours proposés sont sur réservation et ont une durée de 45 minutes sauf l'aquacycling qui dure 30 min  
Site de réservation : [www.vert-marine.info/liliade/reservation/](http://www.vert-marine.info/liliade/reservation/)



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



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



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 ou bottes aquatiques)



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



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)