













*Du 3 janvier au 13 février 2022*

**PLANNING D'ACTIVITÉS**

| Lundi   | Mardi  | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  | Samedi   | Dimanche   |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 10H – 10h45<br>    | 10H – 10h45<br>                             |  | 10H – 10h45<br>    |   |  | 9h – 9h45<br> |
| 12h30 – 13h15<br>CARDIO TRAINING<br>A partir du 10/01/2022  | 12H30 – 13h15<br><br>A partir du 11/01/2022 |  |   | 12H30 – 13h15<br> | 12H15 – 13h<br> |  |
| 19H30 – 20h15<br> | 20H15 – 21h<br>                           | 19H15 – 20h<br><br>20H30 – 21h15<br> | 19H30 – 20h15<br> | 19h30 – 20h15<br>CARDIO TRAINING  |  |  |

*Séance de 45 minutes.*

Cours d'Aquagym sans réservation



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.



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



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

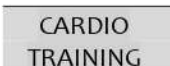


Cours complet de haute intensité associant des exercices musculaires et cardio-vasculaire.

Cours d'Aquacycling et Cardio Training *sur réservation*



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.



Cours très intense avec utilisation de matériel (trampoline, vélo, gants de boxe, steps...), associant un travail cardio-vasculaire et musculaire (haut et bas du corps)