












Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						9h 
10H 	10H 		10H 			
				12H30 	12H15 	
19H15 	20H00 	19H00 	19H15 			
		20H15 				

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 cardio-vasculaire 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 **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.

