ACTIVITÉS

AQUAPOWER
Cardio et renforcement. avec matériel.

AQUACIRCUIT TRAINING
Utilisation de différents matériels et accessoires, combinant travail cardio-vasculaire et musculaire.

AQUACROSS TRAINING
Entrainement complet et intense organisé sous forme de circuit en différents ateliers, afin de solliciter tous les muscles et de développer sa puissance.

AQUACYCLING
Vélo dans l'eau. Non compris dans les Pass.

AQUASTRETCH
Etirements et assouplissements. Intensité modérée.

AQUASLIM
Renforcement des cuisses abdos fessiers. Cours dynamique.

AQUAFITNESS
Renforcement généralisé avec matériel.

LUN

11H30	AQUAFITNESS
12H00	AQUASLIM
12H30	AQUAFITNESS
16H15	SPORT SANTÉ*
19H15	AQUAFITNESS
19H45	AQUAPOWER
20H15	AQUACYCLING

JEU

11H30	AQUAFITNESS
12H00	AQUASLIM
12H30	AQUAPOWER
13H00	AQUACYCLING
16H15	SPORT SANTÉ*
19H15	ACT/AQUAPOWER**
20H00	AQUASTRETCH

MAR

11H30	AQUAFITNESS
12H00	AQUASLIM
12H30	ACT LIGHT
19H15	AQUAFITNESS
19H45	AQUAPOWER
20H15	AQUACYCLING

VEN

11H30	AQUAFITNESS
12H00	AQUASLIM
12H30	AQUASTRETCH
13H00	AQUACYCLING
19H15	AQUACROSS TRAINING
20H15	AQUACYCLING

MER

12H00	AQUACYCLING
12H30	AQUAFITNESS
13H00	AQUASLIM
18H00	AQUACYCLING
18H45	AQUAFITNESS
19H15	AQUAPOWER
19H45	AQUASLIM

SAM

11H45	AQUACYCLING
12H15	AQUAFITNESS

*cours de 45 minutes adaptés

**1 semaine sur 2

CHARTRES MÉTROPOLE

Chartres

AquaCross Training et Aquacycling inclus dans le Pass Liberté

Nombre de places limité à 15 personnes par cours

VERT MARINE

Creation & réalisation : Vert Marine - Déc 21 - Crédits photos : Fotolia, Vert Marine.