

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					9h00 Aqua Biking
9h30 Body Barre	9h15 Aqua Biking	09h15 Aqua Gym	9h15 Aqua Biking	9h15 Aqua Biking	
	9h30 Gym et Posture		9h30 Taille Abdos et Fessier	9h30 Gym Essentielle	09h45 Aqua GYM
10h15 Stretching	10h Aqua Gym	10h Aqua Gym	10h Aqua Gym	10h Aqua Gym	
	10h15 Dance Aero Deb		10h15 Stretching	10h15 Step	10h15 Taille Abdo Fessiers
10h45 Aqua Gym	10h45 Aqua Gym	10h45 Aqua Gym	10h45 Aqua Gym	10h45 Aqua Gym	
					11h10 Aqua Gym
12h30 Cuisse Abdos Fessiers	12h30 Aqua Gym	12h30 Aqua Biking	12h30 Aqua Gym	12h30 Body Barre	12h30 Aqua Gym
	12h30 Aqua Rythmo				11h50 Aqua Rythmo
15h Aqua Gym		15h Aqua Biking	15h Aqua Gym		
	17h15		17h00 Aqua Gym		
17h30 Aero Step	17h20 Aqua Gym	17h30 Gym Essentielle	17h15 Aqua Biking	17h35 Aqua Gym	17h20 Aqua Gym
	18h00 Aqua Gym		18h00 Aqua Gym	17h30 Taille Abdos Fessiers	18h00 Aqua Gym
18h15 Cuisse Abdos Fessiers	18h Taille Abdo Fessiers	18h15 Body Tonic	18h Body Barre	18h10 Aqua Step	
			18h45 Abdos Killers	18h30 STEP	18h45 Aqua Biking
19h	18h45 Body Barre	19h Cuisse Abdo Fessiers	18h45 Aqua Gym		
19h30 Aqua Biking	19h20 Aqua Rythmo	19h30 Aqua Biking	19h30 Aqua Biking	19h30 Aqua Biking	
	19h30 Step 1		19h45 Stretching		
20h10 Aqua Biking	20h00 Aqua Gym	20h10 Aqua Biking	20h10 Aqua Biking	20h10 Aqua Biking	

En Piscine:

Gym aquatique

Gymnastique en piscine associant tonification et assouplissement

Aqua Rythmo

Exercices dynamiques et cardio pour une amélioration des fonctions respiratoires

En Salle:

Taille Abdos Fessiers Cuisses

Travail de renforcement ciblé sur la taille, les abdominaux, les fessiers et les cuisses

Total Abdos

Enchaînement d'Abdos pendant 15 minutes

Gym et postures

Assouplissement et renforcement associant les muscles de la posture et de l'équilibre

Gym essentielle

Travail de renforcement musculaire complet avec utilisation de petit matériel

Body Tonic

Cours cardio destiné à l'amélioration du souffle grâce à des mouvements simples et dynamiques



Pensez aux musiques branchées, à des chorégraphies simples et torrides, ajoutez-y un max de fun tout en perdant du poids. Travail cardio vasculaire

Body Barre

Travail de renforcement musculaire avec barres et poids

Step

Des enchaînements chorégraphiés permettant un travail cardio vasculaire sur une marche

Stretching

Travail basé sur les étirements des fibres musculaires pour améliorer la souplesse

Les cours sont accessibles sur inscription.

Le nombre de pratiquants étant limité uniquement sur les cours d'AquaGym et d'aquabiking

Le planning peut être changé pour répondre aux contraintes d'organisation. Une serviette est obligatoire sur les tapis de gym.

Le port des claquettes est imposé pour l'accès aux espaces aquatiques et ressourcement. La douche est obligatoire avant l'accès au bassin

Le port des claquettes est imposé pour l'accès aux espaces aquatiques et ressourcement. La douche est obligatoire avant l'accès au bassin