A PARTIR DU 6 JUIN 2025

balnéa

tous les bains du monde

# PLANNING AQUAGYM

Mise à jour 27/05/25

## PERIODE VERTE

| | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MATIN | | 10H30 AQUA BALNEA | | 10H30 AQUA BALNEA | | 9h BALNEA TRAINING (Sportif) | 9h BALNEA TONIC |
| 13h00 | BALNEA TONIC | | BALNEA TONIC | | BALNEA PALMES | | |
| 18h20 | | BALNEA PALMES | BALNEA BOXING | BALNEA TONIC | | | |

**L'heure indiquée = Ouverture des portes (se présenter 5 min avant) - Cours de 40 min**
**L'AQUA BALNEA a lieu à Balnéa, tous les autres cours ont lieu au bassin Olympien.**

## PERIODE ORANGE/ ROUGE

| | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9h00 | BALNEA PALMES | AQUA BALNEA | BALNEA TONIC | | BALNEA BOXING | BALNEA TRAINING (Sportif) | BALNEA TONIC |

**L'heure indiquée = Ouverture des portes (se présenter 5 min avant) - Cours de 40 min'**
**L'AQUA BALNEA a lieu à Balnéa, tous les autres cours ont lieu au bassin Olympien.**

Aquagym Balnea
Groupe WhatsApp

***Nouveau :***
Restez informé(e) des séances d'aquagym !
Rejoignez notre communauté WhatsApp pour être averti(e) en direct des nouveautés, changements ou annulations de cours.
Scannez simplement ce QR code pour nous rejoindre :

# LES COURS

**L'AQUA BALNEA a lieu à Balnéa, tous les autres cours ont lieu au bassin Olympien.**

**AQUA BALNEA**

**La solution douce et efficace pour entretenir son corps et son esprit. Pratiquée en eau chaude à Balnea, cette séance est basée sur une combinaison de mouvements amples d'intensité modéré, d'étirements et de travail respiratoire. Elle permet une revitalisation du corps tout en lui procurant relaxation et bien-être. Cette activité est adaptée à tout le monde.**

**BALNEA BOXING**

**Inspirée des arts martiaux, la discipline associe différentes techniques de combat permettant de se défouler tout en tonifiant tous les muscles du corps. Efficace pour remodeler la silhouette tout en affûtant l'équilibre et le cardio. Le plus : l'absence d'impact qui préserve les articulations fragiles.**

**BALNEA TRAINING (Sportif)**

**Sous forme d'ateliers, utilisant du matériel, le circuit Aqua Training combine des exercices de renforcement musculaire et cardio. A la fois ludique et dynamique l'activité est adaptée à tous ceux désireux d'améliorer leur condition physique. Une activité complémentaire pour la préparation physique des sportifs.**

**BALNEA PALMES**

**Différents déplacements vous sont proposés avec de courtes palmes pour galber spécifiquement le bas du corps et la sangle abdominale. En variant l'intensité et l'amplitude on augmente la dépense d'énergie, on intensifie le renforcement musculaire tout en développant les capacités physiques et cardio respiratoires.**

**BALNEA TONIC**

**L'aquagym par excellence, permet de travailler l'ensemble du corps avec énergie et tonicité. Tous les muscles sont sollicités entrainant un système cardio vasculaire boosté et une circulation sanguine améliorée. L'Aquatonique aide à devenir plus endurant, moins essoufflé dans l'effort et à affiner la taille.**

**TARIFS**

**AQUAGYM**

**1 séance: 10€**
**5 séances: 45€**
**10 séances: 80€**
**20 séances: 140€**
**30 séances: 180€**
**40 séances : 200€**

balnéa

tous les bains du monde

**CONTACT & RENSEIGNEMENTS:** info@balnea.fr | TEL: 05 62 49 19 19

*Les tarifs et horaires peuvent être révisés sans préavis. Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.*