

## PLANNING AQUAGYM BALNEA (période verte)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 H 00						AQUATRaining	AQUASCULPT
10 H 30		AQUATRaining		AQUAPUSH			
13 H 00	AQUAPUSH		AQUASCULPT		AQUATONIC		
19 H 30		AQUATONIC		AQUATRaining			

*L'heure indiquée = ouverture des portes (se présenter 5 mn avant) / cours de 40 mn*

## PLANNING AQUAGYM BALNEA (période orange / rouge)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 H 00	AQUAPUSH	AQUATRaining	AQUASCULPT	AQUATRaining	AQUATONIC	AQUATRaining	AQUASCULPT

*Pas de cours le 25 décembre et le 1er janvier uniquement*

**AQUATONIC** BOUGER POUR ETRE EN FORME : travail dynamique et intense (cardio) de l'ensemble des groupes musculaires du corps

**AQUASCULPT** REDESSINER SA SILHOUETTE : renforcement musculaire de manière douce avec des gestes répétés

**AQUAPUSH** SE DEFOULER POUR ETRE BIEN : développement de la condition physique par les techniques de sports de combat

**AQUATRaining** SE TONIFIER EN RYTHME : circuit de plusieurs ateliers permettant d'allier le cardio vasculaire à la musculation