

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		AQUATonic			

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

AQUASculpt

AQUAPush

AQUATRaining

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

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

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

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