

# balnéa

tous les bains  
du monde

## PLANNING AQUAGYM

### PERIODE VERTE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
MATIN				10h30 AQUA TONIC		9h AQUA TRAINING	9h AQUA JOGGING
13h00	AQUA TONIC	AQUA TRAINING	AQUA JOGGING		AQUA PALMES		
18h20		AQUA PALMES		AQUA JOGGING			

L'heure indiquée = Ouverture des portes (se présenter 5 min avant) / Cours de 40 min

### PERIODE ORANGE/ ROUGE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
9h00	AQUA PALMES	AQUA TRAINING	AQUA JOGGING	AQUA TONIC	AQUA PALMES	AQUA TRAINING	AQUA JOGGING

L'heure indiquée = Ouverture des portes (se présenter 5 min avant) / Cours de 40 min

# LES COURS

## AQUA TONIC

Cette variante de l'aquagym permet de travailler l'ensemble du corps et le système cardio-vasculaire avec énergie et tonicité. Tous les muscles sont sollicités entraînant un système cardio vasculaire boosté, une circulation sanguine améliorée. L'Aqua Tonic aide à devenir plus endurant et moins essoufflé dans l'effort, c'est un travail musculaire complet, il aide aussi à affiner la taille.

## AQUA TRAINING

C'est un enchaînement de plusieurs activités aquatiques sous forme d'ateliers: Aqua Jogging, Aqua Jump (trampoline) et Aqua Sculpt (avec haltères ou frites). Un mélange entre renforcement musculaire et travail cardiovasculaire, parfait pour l'amélioration de la condition physique et brûler efficacement les calories.

## AQUA JOGGING

Mouvements de course à pied dans une eau profonde. Alternance de mouvements en statique pour tonifier le bas du corps avec des déplacements pour développer l'endurance cardio vasculaire. L'eau amortit les mouvements et la résistance augmente la tonification musculaire. Cette pratique sportive permet de rééquilibrer la silhouette et raffermir toutes les parties du corps (ventre, fessiers, bras...).

## AQUA PALMES

Différents déplacements sont proposés avec de courtes palmes pour travailler les muscles et l'endurance. L'objectif est de travailler particulièrement le bas du corps (cuisses, abdos, mollets) et la ceinture abdominale en nageant avec des palmes. L'Aqua Palmes travaille aussi le cardio-vasculaire. Il est possible de nager sur le ventre, sur le dos, sur le côté ou sur place avec des palmes. Les exercices variés permettent un renforcement musculaire complet.

### TARIFS GYM AQUATIQUE \*

1 séance: 10€  
5 séances: 45€  
10 séances: 70€  
20 séances: 120€  
30 séances: 150€

\*aux Bains Olympiens

**balnéa**  
tous les bains  
du monde

## CONTACT

& RENSEIGNEMENTS: [info@balnea.fr](mailto:info@balnea.fr) | TEL: 05 62 49 19 19