

PLANNING

HEBDOMADAIRE

AQUA-SÉNIOR

LUNDI 16H-16H45
JEUDI 16H-16H45

AQUA-TRAINING

LUNDI 17H15-18H
MARDI 18H15-19H ET 19H15-20H
SAMEDI 10H45- 11H30 ET 11H45-12H30

AQUA-SUSPENSION

MARDI 20H15-21H

AQUA-JUMP

MERCREDI 17H30-18H15
JEUDI 12H30-13H15

TARIFS

Tarif unitaire
(valable pour 1 séance).....12 €

Tarif 10 activités
(validité jusqu'au 31 décembre 2020).....85 €



AQUA-JUMP



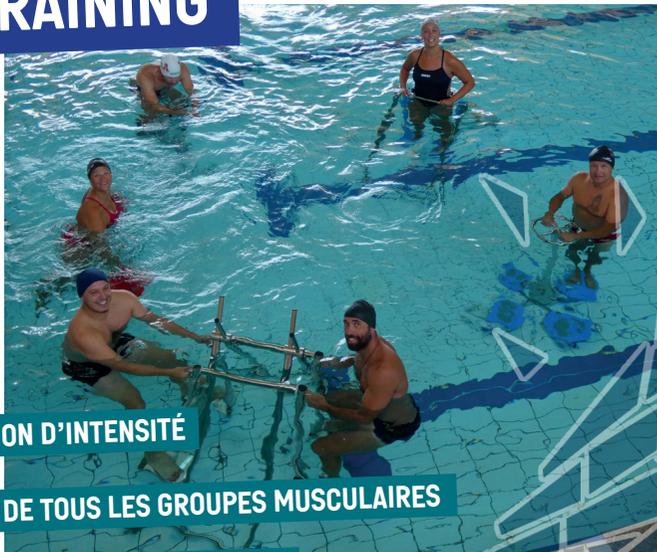
TRAVAIL CARDIO ++

ABDOS / FESSIER

AFFINE LES JAMBES

*Sautez, bondissez
sur de la musique rythmée.
Bonne humeur assurée !*

AQUA-TRAINING



VARIATION D'INTENSITÉ

TRAVAIL DE TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*Venez vous dépenser
sur divers ateliers.*

AQUA-SUSPENSION



GRANDE PROFONDEUR

TONIFIE LES MUSCLES

GAINAGE

*Travail en apesanteur
avec du matériel aquatique.*

AQUA-SENIOR

AQUAGYM DOUCE

PRÉVENTION DES DOULEURS LIÉES À L'ÂGE

MOBILISATION ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

Découvrez les bienfaits de l'eau en douceur.