

# 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.*