

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
STRETCHING	19h30	10h15	-	-	19h30
CAF	-	18h30	-	10h15	-
AERODANCE	-	-	10h15	-	-
CIRCUIT TRAINING	18h30	-	9h15	19h30	-
BODY-BARRE	-	-	19h30	-	18h30
BODY-TAÏ	10h15	19h30	-	18h30	-
PILATES*	9h15	-	18h30	-	10h15

*DURÉE DES COURS : 60 MIN

ÉTIREMENT DES CHÂÎNES MUSCULAIRES EN DOUCEUR

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES CUISSES, DES ABDOS ET DES FESSIERS

TRAVAIL D'ENDURANCE AVEC CHORÉGRAPHIE MUSICALE

RENFORCEMENT ET CARDIO SOUS FORME D'ATELIERS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL AVEC CHARGES

TRAVAIL DE CARDIO/RENFO + TECHNIQUES DE COMBAT

MÉTHODE DOUCE DE RENFORCEMENT PROFOND

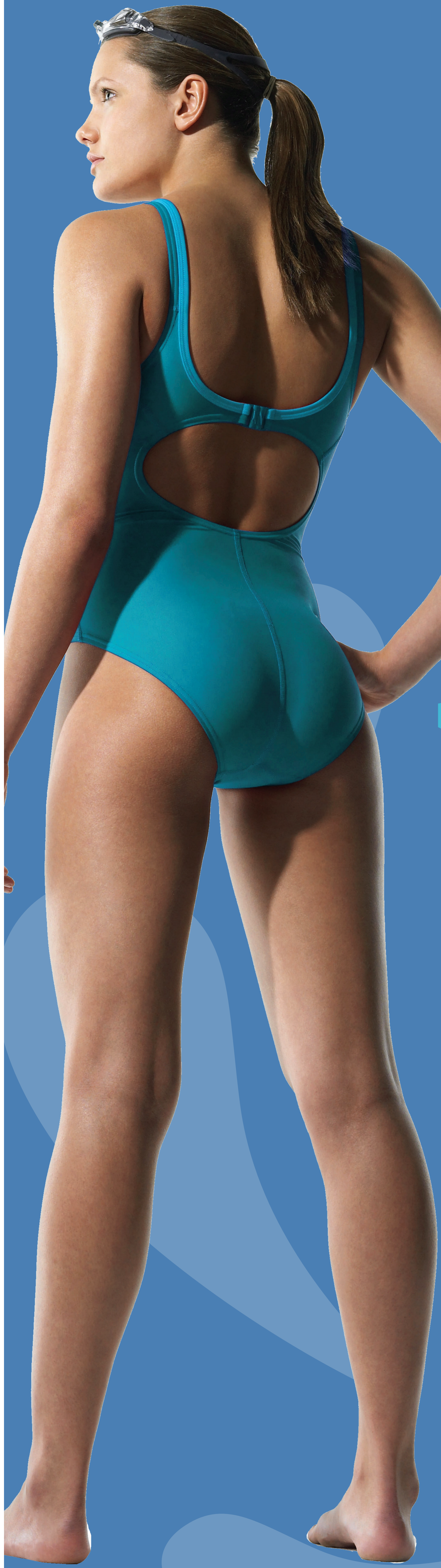


Cours ouverts aux adultes de tous niveaux de condition physique, sans prérequis sportif.
Équipements à prévoir : tenue de sport, baskets propres, bouteille d'eau, serviette.
Ces plannings sont susceptibles d'être modifiés en période de grandes vacances.



AQUAGYM

🕒 cours de 45 minutes, sauf Aquacycling 30 minutes



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
AQUA FITNESS	9h15 18h30	12h30 18h45		9h15 17h45	12h30	-	9h15	45'
AQUA CYCLING	17h45	19h45	17h45	12h30 18h45	19h30	-	-	30'
AQUA SLIM	11h15	9h15	-	11h15	-	-	-	45'
AQUA PALMES	19h30	-	-	-	-	-	-	45'
AQUA POWER	-	17h45	9h15 18h30	19h30	9h15 18h30	-	-	45'
AQUA STRETCH	-	-	-	-	-	11h45	-	45'
CARDIO TRAINING	-	-	19h30	-	-	-	-	45'



RENFORCEMENT ET CARDIO À INTENSITÉ MODÉRÉE



RENFORCEMENT ET CARDIO À HAUTE INTENSITÉ



RENFORCEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS AVEC UN VÉLO COMPRIS DANS LE PASS FORME+



ÉTIREMENT DES CHÂÎNES MUSCULAIRES DANS L'EAU



RENFORCEMENT ET CARDIO À FAIBLE INTENSITÉ



TRAVAIL CARDIO-MUSCULAIRE AVEC DIFFÉRENTS MATÉRIELS COMPRIS DANS LE PASS FORME+



RENFORCEMENT GÉNÉRAL ET CARDIO AVEC PALMES, CEINTURE DE FLOTTAISON ET GANTS PALMÉS (GRAND BAIN)

Cours dispensés dans le bassin ludique, sauf AquaPalmes.
Équipements à prévoir : bouteille d'eau, chaussons aquatiques pour l'AquaCycling.
Ces plannings sont susceptibles d'être modifiés en période de grandes vacances.