

LA FORME AUX ILEADES

Cours du 1^{er} Septembre au 31 Décembre 2021

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H15	FERMETURE				
18h45	HEBDO				

Pour réserver votre cours, contactez notre équipe par téléphone au 04 77 200 800.

Les cours ne sont pas assurés les jours fériés. Il est recommandé de se présenter 15 minutes avant le début des cours au vestiaire, afin de permettre au cours de démarrer à l'heure.



Tous les bienfaits de l'aquagym à la portée de tous, grâce à des exercices d'intensité modérée. Idéal pour reprendre une activité forme, quel que soit l'âge et la condition physique.



Remise en forme complète, grâce à un programme d'exercices « corps entier » et un équipement adéquat



L'aquacycling associe un travail musculaire et cardio-vasculaire, dans une ambiance très dynamique et ludique. Il permet également de drainer les jambes et la cellulite.



Cours complet et dynamique accessible à tous, favorisant un travail cardio-respiratoire et une tonification de tous les groupes musculaires (haut et bas du corps)