

LA FORME AUX ILÉADES PROGRAMME 2022

HEURES

9H15

18H45

MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



**Réservez
votre cours
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.



Cours complet et dynamique accessible à tous, favorisant un travail cardio-vasculaire et une tonification de tous les groupes musculaires à l'aide de différents matériels.



Cours sur des vélos aquatiques qui associe travail musculaire et cardio-vasculaire intense dans une ambiance dynamique et ludique. Il procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite.



Remise en forme grâce à des programmes d'exercices à effectuer à l'aide d'accessoires.



Cours fondé sur l'utilisation de divers matériels aquatiques, aquabikes, combinant un travail cardio-vasculaire et musculaire sur le principe d'un circuit d'entraînement.