

# LA FORME AUX ILÉADES PROGRAMME 2023

HEURES

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

**Réserver  
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.

9H15



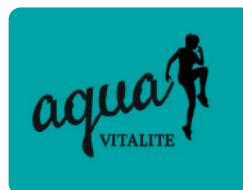
18H45



Pour toute réservation non honorée ou annulation sans respect du délai de prévenance de 24h, le cours sera considéré comme consommé.



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.



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



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.



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.