

LA FORME AUX ILÉADES

PROGRAMME 2025

HEURES	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15				
18H45* *19H LE MERCREDI				

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



Durée : 45 min

Un entraînement complet et ludique pour tonifier, affiner et renforcer votre silhouette en douceur. Grâce à la résistance de l'eau, travaillez l'ensemble du corps sans impact sur les articulations. En musique et dans une ambiance motivante, profitez d'un moment sportif et de bien-être !



Durée : 30 min

Un cours intense, dynamique et rythmé pour ceux qui veulent repousser leurs limites ! Alliant cardio et renforcement musculaire, cet entraînement exigeant sculpte votre corps tout en restant doux pour les articulations. Boostez vos performances et défiez-vous dans l'eau !



Durée : 30 min - SUR RÉSERVATION

Un entraînement efficace alliant vélo aquatique et musique rythmée ! Brûlez des calories, tonifiez votre corps et améliorez votre cardio sans impact sur les articulations. Grâce à l'effet hydromassant de l'eau, dites adieu à la cellulite et retrouvez des jambes légères. Laissez-vous porter par l'énergie de la séance et pédalez vers la forme !

Réservez votre Aqua Bike au 04 77 200 800

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.

Les cours ne sont pas assurés les jours fériés