

PLANNING

remise en forme

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15				
18H45*				

Merci de vous présenter 15 minutes avant le début des cours au vestiaire,
afin de permettre au cours de démarrer à l'heure.

AQUAGYM



Durée : 45 min

Un cours intermédiaire qui allie énergie et équilibre. Il combine des exercices variés, à intensité modérée. Idéal pour tous ceux qui recherchent un juste milieu entre dynamisme et confort.



Durée : 30 min

Cours intense de remise en forme grâce à des programmes d'exercices à effectuer à l'aide d'accessoires.

AQUABIKE



Durée : 30 min - Sur Réservation au 04 77 200 800

Cours sur des vélos aquatiques qui associe travail musculaire et cardio-vasculaire dans une ambiance dynamique.

Le planning est communiqué à titre indicatif et est susceptible d'être modifié sans préavis.
Un planning spécifique est appliqué durant les vacances d'été.
Les cours ne sont pas assurés les jours fériés.