

PLANNING

des cours collectifs

Réservation obligatoire sur lesileades.com

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15	sans réservation aqua GYM 	sans réservation aqua GYM 	sans réservation aqua GYM 	sans réservation aqua GYM 
12H45	sur réservation aqua BIKE 	sur réservation aqua BOXING 	sur réservation aqua BIKE 	sur réservation aqua BIKE 
18H45	sur réservation aqua BIKE 	sur réservation aqua TONIC 	sur réservation aqua BIKE 	sur réservation aqua BIKE 



Durée : 30 min

Un cours dynamique qui alterne pédalage rythmé et variations d'intensité. Idéal pour travailler l'endurance, tonifier le corps et se dépenser dans l'eau.



Durée : 30 min

Un cours tonique qui combine exercices variés et mouvements rythmés. Idéal pour solliciter l'ensemble du corps, renforcer les muscles et se dépenser dans l'eau.



Durée : 30 min

Un cours tonique qui associe mouvements de boxe et résistance de l'eau. Idéal pour se dépenser, travailler l'ensemble du corps et se défouler dans l'eau.



Durée : 45 min

Un cours intermédiaire qui allie énergie et équilibre. Il combine des exercices variés à intensité modérée pour solliciter l'ensemble du corps. Idéal pour allier dynamisme, confort et plaisir.

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.