

PLANNING AQUATIQUE ÉTÉ 2017

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 9h15-10h AQUAFIT | 9h15-10h AQUABALANCE | 9h15-10h AQUABALANCE | 9h15-10h AQUAFORME | 9h15-10h AQUABALANCE | 9h15-10h AQUAJOGGING | 9h15-9h45 AQUABIKING |
| | 11h30-12h AQUABIKING | 11h-11h30 AQUABIKING | 11h30-12h AQUABIKING | | 10h15-11h BODYPALM | |
| 12h15-12h45 AQUABIKING | 12h15-13h AQUAFORME | | 12h15-13h AQUABALANCE | 12h15-12h45 AQUABIKING | | |
| 13h-13h45 BODYPALM | 13h15-13h45 AQUABIKING PRO | | | 13h-13h45 AQUAFIT | | |
| 17h15-17h45 AQUABIKING | | 17h15-17h45 AQUABIKING | 17h15-17h45 AQUABIKING | 17h15-17h45 AQUABIKING | | |
| 18h-18h30 AQUABIKING | 18h-18h30 AQUABIKING | 18h-18h30 AQUABIKING | 18h-18h30 AQUABIKING | 18h-18h30 AQUABIKING | | |
| 19h-19h45 AQUAFORME | 19h-19h45 AQUAFIT | 19h-19h45 AQUATRIATHLON | 19h-19h45 AQUAFIT | 19h-19h45 AQUABOXING | | |
| 20h-20h45 AQUABOXING | 20h-20h45 AQUAFUSION | 20h-20h45 AQUAFORME | 20h-20h30 AQUABIKING | 20h-20h30 AQUABIKING | | |
| | 21h-21h30 AQUABIKING | | | | | |

Les couleurs sont en fonction de l'intensité :

Doux à modéré

Modéré à rythmé

Rythmé à intense

Intense à spécifique

Activités BASIC :

AQUABALANCE

AQUAFIT

AQUABUILDING

AQUAJOGGING

BODYPALM

AQUABOXING

AQUATRIATHLON

AQUAFORME

Activités PREMIUM :

AQUABIKING

AQUAFUSION

Sur réservation

ACTIVITES AQUATIQUES

AQUABIKING

Cours de vélo aquatique intense et rythmé avec un fort travail cardio vasculaire et respiratoire.

AQUAFUSION

Cours s'appuyant sur le principe d'entraînement en small group training en HIIT (Haute intensité interval training).

AQUABALANCE

Activité aquatique alliant travail cardio-vasculaire et musculaire.

AQUABUILDING

Activité aquatique offrant un travail complet du corps avec des équipements délivrant une résistance exceptionnelle

AQUAFIT

Cours aquatique dynamique à dominante cardio-vasculaire

AQUAFORME

Cours rythmé et complet, un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique.

BODYPALM

Travail très complet de toutes les parties du corps alliant des exercices cardios et des exercices de musculation avec matériel.

AQUAJOGGING

Cours rythmé en eau profonde, à dominante cardio-vasculaire

AQUABOXING

Séance basée sur la technique pieds-poings des arts martiaux conjuguée à la résistance de l'eau

AQUATRIATHLON

Cours rythmé à dominante cardio-vasculaire et renforcement musculaire.