

PLANNING AQUATIQUE 2017-2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h45-8h30 AQUAFIT	7h45-8h30 AQUABALANCE	7h45-8h30 AQUABALANCE	7h45-8h30 AQUAFORME	7h45-8h30 AQUABALANCE	9h15-10h AQUAJOGGING	9h15-9h45 AQUABIKING
	11h30-12h AQUABIKING	9h-9h30 AQUABIKING	11h30-12h AQUABIKING		10h15-11h BODYPALM	12h15-12h45 AQUABIKING
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		
18h-18h30 AQUABIKING	18h-18h45 AQUABIKING XXL	18h-18h30 AQUABIKING	18h-18h45 AQUABIKING XXL	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-20h45 AQUABUILDING	20h-20h45 AQUAFIT		
	21h-21h30 AQUABIKING		21h-21h30 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.