



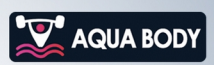
Du Lundi au vendredi de 9h à 21h  
 Samedi de 9h30 à 14h  
 Dimanche de 10h à 14h

# Planning Aqua

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>09h50 - 10h30</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>09h30 - 10h10</b> <b>AQUA COMBAT</b>	<b>09h30 - 10h10</b> <b>AQUA BIKE</b>		<b>09h40 - 10h20</b> <b>BÉBÉ NAGEUR JARDIN AQUATIQUE</b>
<b>10h20 - 11h00</b> <b>AQUA MINCEUR</b>	<b>10h50 - 11h30</b> <b>AQUA BODY</b>	<b>10h30 - 11h10</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>10h30 - 11h00</b> <b>AQUA BODY</b>	<b>10h00 - 10h40</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>10h40 - 11h20</b> <b>AQUA BIKE</b>
<b>11h15 - 11h55</b> <b>AQUA BIKE</b>				<b>11h00 - 11h40</b> <b>AQUA BODY</b>	<b>11h30 - 12h10</b> <b>AQUA BIKE</b>
	<b>12h30 - 13h10</b> <b>AQUA BODY</b>			<b>12h30 - 13h10</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>12h30 - 13h10</b> <b>AQUA BODY</b>
<b>17h30 - 18h10</b> <b>AQUA BODY</b>	<b>17h30 - 18h10</b> <b>AQUA MINCEUR</b>	<b>17h30 - 18h10</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>17h30 - 18h10</b> <b>AQUA MINCEUR</b>	<b>17h00 - 17h40</b> <b>AQUA BIKE</b>	
<b>18h30 - 19h10</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>18h20 - 19h00</b> <b>AQUA BODY</b>	<b>18h20 - 19h00</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>18h20 - 19h00</b> <b>AQUA COMBAT</b>	<b>18h00 - 18h40</b> <b>AQUA BODY</b>	
<b>19h20 - 20h00</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>19h15 - 19h55</b> <b>AQUA BIKE</b>	<b>19h20 - 20h00</b> <b>AQUA MINCEUR</b>			



L'Aqua Minceur est une succession d'exercices de renforcement musculaire et cardio-respiratoire avec ou sans matériel visant le travail des cuisses, des fessiers et des abdominaux.



L'Aqua Body est un enchaînement d'exercices de renforcement musculaire et cardio-respiratoire avec ou sans matériel pour travailler la globalité du corps.



L'Aqua Bike permet un travail cardio-respiratoire et un travail de renforcement musculaire essentiellement des jambes, des fessiers, de la sangle abdominale mais également du haut du corps.



Bébés Nageurs permettent aux enfants de 6 mois à 5 ans, accompagnés d'un ou deux parents d'évoluer dans le milieu aquatique. Cette activité permet de solliciter les sens et la motricité de l'enfant par le jeu suivant l'âge. C'est un moment de partage parents/enfants.



L'Aqua Combat est un enchaînement de mouvements d'arts martiaux qui permet d'améliorer sa capacité cardio-respiratoire ainsi que tonifier et affiner l'ensemble du corps.

