

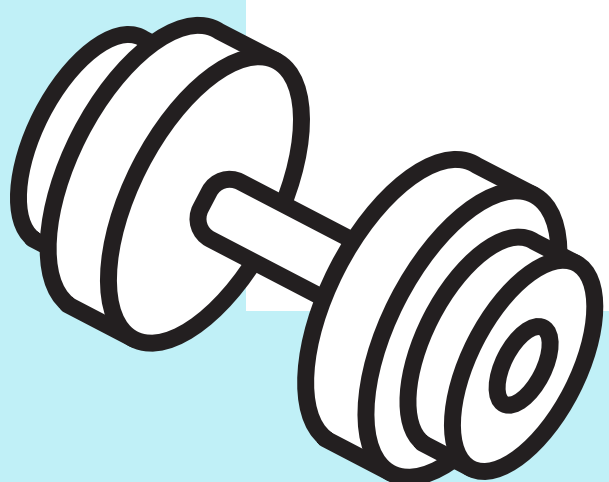
SAISON 2022-2023

AQUA PLANNING

AQUAFORM OUVERT À TOUS !

LUNDI-MARDI-MERCREDI-
JEUDI-VENDREDI ET DIMANCHE

TRIOLO OU BABYLONE



Lundi

Triolo avec YASMINA

19H45-20H30: **AQUABOXING**

20H30-21H15: **AQUAFORME**

Babylone avec IMANE

20H10-20H55: **AQUABOXING**

JEUDI

Triolo avec IMANE

19H45-20H30: **AQUAFORME**

FOCUS BAS DU CORS

20H30-21H15: **AQUATRaining**

DIMANCHE

Triolo avec IMANE

13H15-14H00: **AQUAFORME**

14H00-14H45: **AQUATRaining**

OU **AQUAJOGGING***

Mardi

Triolo avec IMANE

19H45-20H30: **AQUATOTAL**

MERCREDI

Triolo avec YASMINA

19H45-20H30: **AQUAFORME**

20H30-21H15: **AQUABOXING**

Babylone avec IMANE

20H10-20H55: **AQUAFORME**



FOCUS ABDOS

Vendredi

Babylone avec IMANE

20H10-20H55: **AQUAFORME**



CARDIO INTENSE

AQUAFORME : **Renforcez et sculptez** votre corps avec différents exercices alliant cardio, et galbe du corps à différents niveaux d'intensités

AQUABOXING : Séance de sport tonique, avec altères ou gants séance accès sur les mouvements de **body combat**

AQUATRaining : Au programme, un enchaînement de **divers ateliers** sollicitant tous les muscles de votre corps.

AQUATOTAL : **Explosif**, le programme aussi complet qu'intensif pour se dépasser physiquement et mentalement

AQUAJOGGING* : **Mouvements de course de pied** de préférence dans une eau profonde. En mouvement, vous alternez les exercices **pour tonifier le bas du corps**

*EN FONCTION DES DISPONIBILITÉS DU GRAND BAIN.