

Planning ACTIVITES AQUA SAISON 2018-2019				
<b>Lundi</b>	<b>12h-12h40</b>	<b>12h45-13h25</b>	<b>20h-20h40</b>	<b>20h45-21h25</b>
	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
<b>Mardi</b>	<b>20h-20h40</b>			
	AQUAGYM			
<b>Mercredi</b>	<b>19h30 - 20h10</b>	<b>20h15-20h55</b>		<b>21h-21H40</b>
	AQUAFITNESS	AQUACARDIO		AQUAPALMES
<b>Jeudi</b>	<b>20h-20h40</b>		<b>20h45-21h25</b>	
	AQUACARDIO		AQUAFITNESS	
<b>Vendredi</b>	<b>12h-12h40</b>	<b>12h45-13h25</b>	<b>20h-20h40</b>	<b>20h45-21h25</b>
	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAPALMES
<b>Samedi</b>	<b>12h12h40</b>			
	AQUACARDIO			

AQUAGYM	Pour se muscler en douceur et combiner forme et plaisir entre copines...!! Activité pratiquée en moyenne profondeur. Intensité faible à moyenne
AQUAFITNESS	Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire, de cardio vasculaire et de travail abdominal tout ça sur une rythme musical intense avec ou sans matériel. Activité pratiquée en moyenne profondeur. Être à l'aise dans l'eau Intensité : moyenne à forte.
AQUACARDIO	Activité cardio vasculaire très intense. Combinaisons de mouvements d'aquafitness, de boxing, sur un rythme musical, effectués avec la résistance de l'eau. Activité pratiquée en moyenne profondeur. Être à l'aise dans l'eau. Intensité : Forte
AQUAPALMES	Mélange d'aquapalmes, de mouvements d'aquagym et de travail abdominal pour se renforcer musculairement, modeler et affiner sa silhouette grâce a des exercices utilisant des palmes, des planches, des rondins en mousse! Activité pratiquée en Musique et en eau moyenne et profonde. Savoir nager. Intensité : moyenne à forte

