

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM
12h45	AQUABIKE		AQUABIKE		AQUABIKE
19h00	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUACAF

**Tous les cours durent 45 minutes, sont pratiqués en musique, et sont encadrés par du personnel diplômé.
Accessible à tous, inutile de savoir nager, bassin de 1m30 de profondeur.**

AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUACAF
---------	-------------	----------	---------

Evoluer en légèreté grâce à la poussée d'Archimède, et travailler l'ensemble du corps, le système cardio-vasculaire, le tout sans choc en préservant les articulations et la colonne vertébrale.

Muscles ciblés : l'ensemble du corps

Difficulté :



L'Aquafitness est la version plus tonique de l'Aquagym, les exercices sont plus intenses et plus dynamiques entraînant une dépense calorifique plus importante.

Muscles ciblés : l'ensemble du corps

Difficulté :



Sur un vélo immergé, votre système cardio-vasculaire est fortement sollicité. L'eau augmente la résistance et joue un effet drainant sur les membres inférieurs, améliorant la circulation veineuse et agissant sur la cellulite.

Muscles ciblés : principalement le bas du corps, les abdos, mais les bras ne sont pas oubliés

Difficulté :



Comme son nom l'indique, l'Aquacaf vise principalement les **cuisses**, les **abdominaux** et les **fessiers** permettant ainsi de gagner, modeler et d'affiner votre silhouette. Alors n'hésitez plus si vous voulez garder la forme, gommer la peau d'orange, et brûler des calories, venez pratiquer l'AquaCAF!

Difficulté :



AQUAGYM

AQUAFITNESS

AQUACAF

Séance (45 min) (1 ^{ère} séance d'essai : 5€)	9€
Carte x 10	85€
Carte x 20	150€
Carte x 30 + 1 entrée au Spa offerte	195€
Carte x 40 + 2 entrées au Spa offerte	220€

Planning des activités à compter du 02 Juillet 2018

AQUABIKE

Chaussons obligatoires

Séance (45 min) (1 ^{ère} séance d'essai : 10€)	15€
Carte x 5	70€
Carte x 10	130€
Carte x 20 + 1 entrée au Spa ou 1 paire de chausson offerte	250€
Carte x 40 + 2 entrée au Spa ou 1 entrée + 1 paire de chausson offerte	440€
Location de chaussons	2€
Achat de chaussons	12€



A SAVOIR

Inscription requise pour chaque séance, nombre de place limité.
Les cartes sont nominatives et valables 1 an

AVANTAGE TITULAIRE CARTE AQUASPORT

Bénéficiez de l'entrée au Spa à 10€ au lieu de 15€
10% de remise sur tous les soins, et achats de carte cadeau
Membre de la même famille, profitez de 10% de réduction pour l'achat d'une 2^{ème} carte.
Titulaires de la carte Synergies, profitez de 10% de réduction sur l'achat de vos cartes



AQUAGYM

AQUAFITNESS

AQUABIKE

AQUACAF

Découvrez quatres activités aquatiques adaptées au rythme de chacun, pour gagner en forme, tonus et vitalité dans un cadre sportif et agréable