

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM

Activité physique mêlant des phases de travail cardio et renforcement musculaire

Lundi	8H30 GB 12H 16H30
Mardi	8H30 13H 16H30
Mercredi	8H30 12H
Jeudi	8H30 13H 16H30
Vendredi	8H30 GB 12H 16H30

AQUABIKE

Séance sur des vélos statiques visant principalement cardio et renforcement musculaire

Lundi	8H30 13H 18H30
Mardi	12H 18H30
Mercredi	13H 18H30
Jeudi	12H 18H30
Vendredi	8H30 13H

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Lundi	19H30 Aquafitness	Plus intense et plus tonique que l'aquagym, l'Aquafitness est réalisé majoritairement avec du matériel (steps, sacs de frappe, haltères)
Mardi	19h30 Circuit training	Activité à haute intensité utilisant une grande variété de matériel (trampolines, steps, sacs de frappe, haltères)
Mercredi	19h30 Aquaboxe	Activité tonique inspirée des arts martiaux et de la boxe. L'Aquaboxeur est équipé de gants de boxe spécifiques et exécute en musique des enchaînements, coups de poings, coup de pieds
Jeudi	19h30 Aquacrossfit	Prêt à vous surpasser, un mélange de renforcement musculaire intense, de cardio à haute intensité. Avec du matériel tel que les steps, poids, élastiques à l'intérieur et à l'extérieur de l'eau.
Vendredi	18h30 Aqupilates	Plus doux et plus ludique, alliant renforcement musculaire, équilibre et posture. Bon pour la remise en forme.

Toutes nos activités sont accessibles aux personnes de plus de 16 ans ayant fourni un dossier d'inscription complet, uniquement sur réservation en ligne.

Site de réservation : aquasud66.elisath.fr