

AQUACTIVITY

H/J	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00 - 10h00							Préparation prénatale avec Mme De clercq 0497/19 46 04
9h00-11h00							
09h30 - 10h30	AQUAZEN		AQUAZEN	AQUAPHOBIE	AQUAZEN		VEL'EAU
10h30 - 11h00							
10h30 - 11h30						AQUAGYM	AQUA KIDS
11h30 - 12h30							VEL'EAU
12h30 - 13h30	VEL'EAU				VEL'EAU		
16h30 - 17h30							
17h00-17h30							
17h30 - 18h30		AQUAGYM	AQUA STEP	AQUAGYM	AQUAGYM		
18h30 - 19h30	VEL'EAU	AQUAGYM	VEL'EAU	AQUAGYM	VEL'EAU		
19h00 - 20h00		Prénatale Mme De clercq					
19h30 - 20h30	VEL'EAU		VEL'EAU	LATIN'EAU	VEL'EAU		

Tarif: ⇒ la séance: 9,50 € Les séances VEL'EAU: 12,50 €

Abonnement 10 séances: 85,50 € ⇒ abonnement 20 séances: 161.5 €

Abonnement VEL'EAU 10 séances: 112.5 € ⇒ abonnement VEL'EAU 20 séances: 212.5€

Préparation prénatale aquatique 24 € en individuel et 30 € en couple

AQUAGYM: Cours dynamiques, en musique, visant à atteindre divers objectifs, selon les séances. 5 Cours possibles (Aquaburner ,Aquasculpt, Aquadancing, Aqua Fit , Aquaboxing).

VEL'EAU Cours collectifs de vélo (de salle) dans l'eau. – **UNIQUEMENT SUR RESERVATION LA SEMAINE QUI PRECEDE LE COURS (064/236660)**

TAEB'EAU Discipline sportive qui mélange la boxe et le taekwondo en travaillant la technique des coups de pied et des coups de poing sur de la musique rythmée, dans l'eau.

LATIN'EAU Cours collectifs durant lesquels vous pourrez bouger et danser au rythme de la musique latino-américaine, les pieds dans l'eau !

AQUA STEP Cours consistant à apprendre et à réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur un step, placé au fond de l'eau.

AQUA KIDS Cours d'aquagym ludique adapté aux enfants de 7 à 15 ans.

AQUA ZEN Mélange de techniques de stretching permettant de se ressourcer en énergie sous une musique douce et relaxante.

Bébé nageur Cours ayant objectif principal d'initier vos enfants aux plaisirs de l'eau dans un environnement ludique, pour les enfants de 18 mois à 3 ans. (développer la motricité,...)

AQUAPHOBIE Cours pour les personnes qui souhaitent vaincre leur peur de l'eau. *Pour les réservations bébé nageur et aquaphobia, merci de contacter Steve : 0491/25 74 95*