

AQUACTIVITY – horaire à partir du 15 octobre 2018

H/J	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00 - 10h00							Prenatale Mme De clerck
09h30 - 10h30	AQUAZEN		AQUAZEN	AQUA PHOBIE		AQUAZEN	AQUAFITNESS
10h30 - 11h30						AQUA GYM	AQUA KIDS
12h00 - 13h00		AQUAFITNESS					
12h30 - 13h30	VEL'EAU					VEL'EAU	
17h30 - 18h30		AQUAGYM	AQUAFIT BASE	AQUAGYM		AQUAGYM	
18h30 - 19h30	VEL'EAU	AQUAGYM	VEL'EAU	AQUA ZEN	AQUA STEP	VEL'EAU	
19h00 - 20h00		Prenatale Mme De clerck					
19h30 - 20h30	VEL'EAU	AQUAFIT BASE	VEL'EAU	LATIN'EAU		AQUAFIT BASE	

TARIF

*La séance

9,50 €

VEL'EAU & AQUAFIT BASE

*La séance

12,50 €

*Abo 10 séances

85,50 €

*Abo 10 séances

112,50 €

*Abo 20 séances

161,50 €

*Abo 20 séances

212,50 €

Préparation prénatale aquatique

24€ en individuel

30€ en couple

AQUAGYM : Cours dynamiques, en musique, visant à atteindre divers objectifs, selon les séances

VEL'EAU : Cours collectif de vélo (de salle) dans l'eau. **UNIQUEMENT SUR RESERVATION LA SEMAINE QUI PRECEDE LE COURS (064/236 .660)**

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

BEBE NAGEUR : Cours ayant pour objectif principal d'initier vos enfants aux plaisirs de l'eau dans un environnement ludique, pour les enfants de 18 mois à 3 ans

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)

AQUAFIT BASE : Cours sur une planche instable, séquences de renforcement musculaire, de travail postural dans un déséquilibre contrôlé et de cardio, pour solliciter la globalité des muscles. Tonification musculaire et gainage.

UNIQUEMENT SUR RESERVATION LA SEMAINE QUI PRECEDE LE COURS 064/23 66 60

AQUAFITNESS : Parcours de fitness identique à la salle de sport classique – cours libre encadré par un moniteur.

AQUASTEP : Cours de step dans l'eau.