

AQUACTIVITY

H/J	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00 - 10h00							Prénatale Mme De clercq
09h30 - 10h30	AQUAZEN						VEL'EAU
10h30 - 11h30						AQUA GYM	AQUA KIDS VEL'EAU
11h30 - 12h30							
11h45 - 12h45	VEL'EAU					VEL'EAU	
17h30 - 18h30					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	AQUACTIVITY	*La séance	9,75 €	VEL'EAU	*La séance	12,75 €
		*Abo 10 séances	88,00 €		*Abo 10 séances	115,00 €
		*Abo 20 séances	166,00 €		*Abo 20 séances	218,00 €

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.

AQUAPHOBIE : Cours pour les personnes qui souhaitent vaincre leur peur de l'eau.

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

AQUA STEP Cours de step dans l'eau