

# 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*