

AQUACTIVITY - VACANCES

H/J	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00 - 10h00	AQUAZEN		AQUAZEN				Prénatale Mme De clercq
09h30 - 10h30							VEL'EAU
10h30 - 11h30						AQUAKIDS	AQUAGYM
11h30 - 12h30							VEL'EAU
12h30-13h30	VEL'EAU				VEL'EAU		
17h30 - 18h30		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		
18h30 - 19h30	VEL'EAU	AQUAGYM	VEL'EAU	AQUAJUMP	VEL'EAU		
19h30 - 20h30	VEL'EAU	AQUAFIT BASE	VEL'EAU	AQUAJUMP	VEL'EAU		

ATTENTION RESERVATION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WWW.POINTDEAU.BE

TARIF	AQUACTIVITY	*La séance	10,50 €	VEL'EAU	*La séance	13,50 €
		*Abo 10 séances	92,00 €		*Abo 10 séances	125,00 €

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.

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.

AQUAJUMP Cours collectifs sur trampoline servant à muscler et affiner jambes et hanches. La barre de stabilité permettra de renforcer les abdos

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.