

- verte = doux
- orange = modéré
- rouge = fort

**PLANNIG DES COURS D'AQUAGYM**

LUNDI 9h/20h45	MARDI 9h/20h	MERCREDI 9h30/12h 16h30/21h	JEUDI 9h/20h45	VENDREDI 9h/20h	SAMEDI 9h/12h30 14h/17h
9H/9H30 <i>AQUA kiné</i> ○				9H/9H30 <i>AQUA kiné</i> ○	9H15/10H <i>AQUA formé</i> ○
9H30/10H10 <i>AQUA turb</i> ○	9H30/10H <i>AQUA kiné</i> ○		9H30/10H <i>AQUA kiné</i> ○	9H30/10H10 <i>AQUA turb</i> ○	10H15/10H55 <i>AQUA kiné</i> ○
10H15/10H45 <i>AQUA formé</i> ○	10H/10H45 <i>AQUA formé</i> ○		10H/10H45 <i>AQUA formé</i> ○	10H15/10H45 <i>AQUA formé</i> ○	11H/11H45 <i>AQUA turb</i> ○
11H/11H45 <i>AQUA fitness</i> ○	11H/11H45 <i>AQUA fitness</i> ○		11H/11H45 <i>AQUA turb</i> ○	11H/11H45 <i>AQUA turb</i> ○	
12H30/13H10 <i>AQUA formé</i> ○	12H30/13H10 <i>AQUA cycl</i> ○		12H30/13H10 <i>AQUA formé</i> ○	12H30/13H10 <i>AQUA fitness</i> ○	
14H20/15H <i>AQUA formé</i> ○	14H20/15H <i>AQUA formé</i> ○		14H20/15H <i>AQUA formé</i> ○	14H20/15H <i>AQUA formé</i> ○	
15H15/16H <i>AQUA formé</i> ○	15H/15H40 <i>AQUA kiné</i> ○		15H15/16H <i>AQUA kiné</i> ○	15H/15H40 <i>AQUA kiné</i> ○	
17H45/18H25 <i>AQUA formé</i> ○	17H15/18H <i>AQUA formé</i> ○	17H45/18H30 <i>AQUA turb</i> ○	17H45/18H25 <i>AQUA turb</i> ○	17H15/18H <i>AQUA formé</i> ○	
18H45/19H25 <i>AQUA Cycl</i> ○	18H00/18H30 <i>AQUA kiné</i> ○	19H15/19H55 <i>AQUA kiné</i> ○	18H45/19H25 <i>AQUA fitness</i> ○	18H/18H40 <i>AQUA cycl</i> ○	
19H30/20H10 <i>AQUA cycl</i> ○	18H45/19H25 <i>AQUA formé</i> ○	20H/20H30 <i>AQUA cycl</i> ○	19H30/20H10 <i>AQUA turb</i> ○		

**AQUA kinéO** : Cours de prévention et de correction des mauvaises attitudes posturales journalières. Vous retrouverez la mobilité et l'aisance de vos articulations et la confiance en votre corps. La garantie de retrouver **souplesse et Bien-être**. Matériel utilisé principalement Ballons et Frites. Durée 30 à 40 minutes.

**AQUA fitnessO**: Cours pour ceux et celles qui recherchent une amélioration significative de sa forme et de ses formes: **Raffermer, tonifier, galber son corps durablement et sans traumatisme**. Matériel principalement utilisé: Palmes et paddles. Durée 40 à 50 minutes.

**AQUA forméO**: Cours ouvert à tous en grande ou petite forme. Vous allez découvrir tous les bienfaits de la méthode grâce à des **exercices variés et ludiques le tout associé à une ambiance conviviale**. Matériel utilisé: tout type de flotteur. Durée 30 à 40 minutes.

**AQUA calorioO**: Cours en direction des personnes en surcharges pondérales **pour perdre des kilos stockés depuis de nombreuses années**. Objectif entraîner votre corps régulièrement à rechercher le point d'oxydation maximale des lipides. Matériel utilisé: tout type de flotteur avec **le contrôle de sa fréquence cardiaque**.(en attente)

**AQUA turbO**: C'est le cours d'aquagym le plus puissant du programme d'aquafibi. Vous allez découvrir l'efficacité de la musculation isocynétique aquatique combinée à un travail cardio vasculaire grâce à des exercices de propulsion. Matériel utilisé: haltères aquatique et roller. Durée 40 à 50 minutes.

**AQUA cyclO**: Toutes les techniques et animations ludiques pour que votre séance d'aquabike se transforme en un moment **d'efficacité physiques pour que vos jambes retrouvent galbe et fuselage**. Matériel utilisé: vélo aquatique « hexabike » très confortable et stable. Durée 40 à 50 minutes.