

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h45 à 9h15* Aqua-Mouv' Niveau Modéré		8h45 à 9h15* Aqua-Body Niveau Modéré			
	9h30 à 10h Aqua-Body Niveau Modéré	9h30 à 10h Aqua-Body Niveau Modéré	9h30 à 10h Aqua-Mouv' Niveau Modéré	9h30 à 10h Aqua-Mouv' Niveau Modéré	9h30 à 10h Aqua-Mouv' Niveau Modéré	9h30 à 10h Aqua-Fitness Niveau Intensif
13h30 à 14h Aqua-Body Niveau Modéré				13h45 à 14h15* Aqua-Body Niveau Modéré		
				14h30 à 15h Aqua-Relax Niveau Doux		
19h30 à 20h Aqua-Mouv' Niveau Modéré		19h30 à 20h Aqua-Fitness Niveau Intensif				

Merci d'arriver 15 min avant les horaires indiqués ci-dessus, les Cours collectifs sont dispensés par des Moniteurs Diplômés

*PS : Les cours de 8h45 et 13h45 sont accessibles aux titulaires d'une entrée Détente ou Sport, pour les titulaires d'une entrée Piscine, ils devront quitter le bassin après ces séances.

Nos séances* d'Aquagym (30 min)

*Toutes les séances d'Aquagym sont en supplément d'une entrée ou abonnement

Aqua-Relax Niveau Doux

Cours adapté aux personnes souhaitant mobiliser tout leur corps, travailler leur équilibre et leur motricité en douceur.

Aqua-Mouv' Niveau Modéré

Cours complet permettant de travailler votre endurance musculaire, votre équilibre et votre cardio.

Aqua-Body Niveau Modéré

Cours de renforcement musculaire et de tonification, travail cardio-vasculaire avec petit matériel.

Aqua-Fitness Niveau Intensif

Cours avec gants à dominante cardio-vasculaire dynamique et rythmé (Savoir nager en grande profondeur + vos gants)

Sans réservation



PLANNING D'AQUAGYM

Hors-vacances du Lundi 02/03 au Dimanche 12/04/2015

FORUM DE TREGASTEL
Place du Coz-Pors – 22730 TREGASTEL
02.96.15.30.44.