

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 04/01/2016

au Dimanche 07/02/2016

FORUM DE TREGASTEL

Place du Coz-Pors – 22730 TREGASTEL

02.96.15.30.44.

| 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.