

## 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

### VACANCES de FEVRIER

**du Lundi 08/02 au Dimanche 06/03/2016**

FORUM DE TREGASTEL

Place du Coz-Pors – 22730 TREGASTEL

02.96.15.30.44.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>8h45 à 9h15*</b> Aqua-Mouv' Niveau Modéré		<b>8h45 à 9h15*</b> Aqua-Body Niveau Modéré			
<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Mouv' Niveau Modéré	<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Body Niveau Modéré	<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Body Niveau Modéré	<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Mouv' Niveau Modéré	<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Mouv' Niveau Modéré	<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Mouv' Niveau Modéré	<b>9h30 à 10h</b> Aqua-Fitness Niveau Intensif
<b>19h30 à 20h</b> Aqua-Mouv' Niveau Modéré		<b>19h30 à 20h</b> 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.