



## Nos séances\* d'Aquagym (30 min)

### Aqua-Relax Niveau Doux

Cours adaptés aux personnes souhaitant mobiliser tout leurs 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 nageur en grande profondeur + vos gants)



*Aquagym & Circuit Aqua-training à partir de 15 ans*

## Nos séances\* de Circuit Aqua-Training

Cours de renforcement musculaire sur appareils, permettant un travail des cuisses/abdos/fessiers dynamique et rythmé.

Arriver 15 min avant les horaires indiqués, & savoir nager.

Merci d'annuler votre réservation en cas d'empêchement

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

FORUM DE TREGASTEL

Plage du Coz Pors – 22730 TREGASTEL 02.96.15.30.44

## Planning d'activités du Jeudi 20/10 au Mardi 1<sup>er</sup>/11/2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche & férié
	<b>**8 h 45</b> <i>Aquagym-Mouv'</i>		<b>**8 h 45</b> <i>Aquagym-Body</i>			
<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-Mouv'</i>	<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-Body</i>	<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-body</i>	<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-Mouv'</i>	<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-Mouv'</i>	<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-Mouv'</i>	<b>9 h 30</b> <i>Aquagym-Fitness</i>
<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*10 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>
<b>*14 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*14 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*14 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>*14 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>14 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>		<b>*14 h 30</b> <i>Circuit Aqua-training</i>
<b>*18 h 45</b> <i>Circuit Aqua-training</i>		<b>*18 h 45</b> <i>Circuit Aqua-training</i>		<b>*18 h 45</b> <i>Circuit Aqua-training</i>		
<b>19 h 30</b> <i>Aquagym-Mouv'</i>	<b>*19 h</b> <i>Circuit Aqua-training</i>	<b>19 h 30</b> <i>Aquagym-Fitness</i>	<b>*19 h 00</b> <i>Circuit Aqua-training</i>			

Planning non contractuel

**\*Circuit Aqua-training en cours coachés sur réservation maxi 15 personnes**

**\*\* le cours de 8h45 sont réservés aux titulaires d'une entrée détente ou sport**