

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 31/08 au Dimanche 18/10/2015

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.