



Nos séances* d'Aquagym (30 min)

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 vendredi 25/11 au dimanche 18/12/2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche & férié
	**8 h 45 <i>Aquagym-Mouv'</i>		**8 h 45 <i>Aquagym-Body</i>			
	9 h 30 <i>Aquagym-Body</i>	9 h 30 <i>Aquagym-body</i>	9 h 30 <i>Aquagym-Mouv'</i>	9 h 30 <i>Aquagym-Mouv'</i>	9 h 30 <i>Aquagym-Mouv'</i>	9 h 30 <i>Aquagym-Fitness</i>
	*10 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*10 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*10 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*10 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*10 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*10 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>
13 h 30 <i>Aquagym-Body</i>				14 h 30 <i>Aquagym-Mouv'</i>		
*14 h 30 <i>Circuit Aqua-training</i>	*15 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>		*15 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*15 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>		*14 h 30 <i>Circuit Aqua-training</i>
*15 h 15 <i>Circuit Aqua-training</i>	*18 h Complet <i>Circuit Aqua-training</i>	*18 h 45 <i>Circuit Aqua-training</i>	*18 h Complet <i>Circuit Aqua-training</i>	*18 h 45 <i>Circuit Aqua-training</i>		
19 h 30 <i>Aquagym-Mouv'</i>	*19 h <i>Circuit Aqua-training</i>	19 h 30 <i>Aquagym-Fitness</i>	*19 h 00 <i>Circuit Aqua-training</i>			

Planning non contractuel

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

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