







PROGRAMME D'AQUAGYM

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
08:30	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'
09:30	Aqua Curiste	30'	Aqua Curiste	30'	Aqua Curiste	30'	Aqua Curiste	30'	Aqua Curiste	30'
10:10	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'
10:30	 AQUADYNAMIC	45'	Aqua Cardio	30'	 AQUADYNAMIC	45'	Aqua Step	45'	Aqua Valvital	45'
11:45	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'	Aquakiné*	10'
12:15	Aqua Caf	45'	Aqua Step	45'	Aqua Power	45'	Aqua Bike	45'	Aqua Bike	45'
14:00										
15:00										
15:30	Aqua Senior	45'			Baby Pool 14h00 18h45 				Aqua Senior	45'
18:30			 AQUADYNAMIC	45'			Aqua Valvital	45'		
19:00	Aqua Valvital	45'			Aqua Step	45'			Aqua Bike	45'
19:30			Aqua Bike	45'			Aqua Bike	45'		
20:00	Aqua Bike	45'			Aqua Bike	45'				

	Samedi		Dimanche	
08:30	Aquakiné*	10'		
09:15			Aqua Valvital	45'
10:10	Aquakiné*	10'	Baby Pool 10h 12h30 	
10:30	Aqua Step	45'		
11:45	Aquakiné*	10'		
12:15	Aqua Valvital	45'		
12:45			Aqua Bike	45'
13:15	Aqua Bike	45'		
14:00	Baby Pool			
17:45	14h00 17h45			

PROGRAMMATION DES COURS DE L'ANNEE 2018

(programme pouvant être modifié sans préavis ni remboursement)

* Cours réservés aux curistes

Ouverture des bassins : Tous les jours à 9h00

Fermeture des bassins : - Lundi et Mercredi 21h15

- Mardi, Jeudi et Vendredi 20h15

- Samedi 17h45

- Dimanche et tous les jours fériés 13h45

Le bonnet de bain et les claquettes sont obligatoires.


Cours de natation : Veuillez prendre contact avec les maîtres nageurs.

Note : Les cours sur fond violet sont sur réservation et en supplément.

Renseignements auprès de nos hôtesse d'accueil.

Aqua Step : 15 places maximum, renseignements à l'accueil.

DESCRIPTIF D'AQUAGYM

Aqua Curiste	Cours de 30mn de renforcement général réservé à nos curistes Cours assuré uniquement pendant la saison thermale du 2 Avril au 3 Novembre 2018
Aquakiné	Cours de 10mn dispensé par un kiné. Réservé aux curistes de la rhumatologie Du 2 Avril au 3 Novembre 2018
Aqua Bike	Cours de vélo de 45mn visant à affiner la silhouette et combattre la cellulite
 AQUADYNAMIC	Cours de 45mn en musique, chorégraphié par les Mills
Aqua Valvital	Cours de 45mn de renforcement général avec ou sans matériel
Aqua Cardio	Cours de 30mn permettant de travailler le système cardiovasculaire
Aqua Power	Cours de 45mn visant à renforcer les membres supérieurs à l'aide d'haltères
Aqua Caf	Cours de 45mn visant à renforcer et raffermir les cuisses, les abdos et les fessiers
Aqua Senior	Cours de 45 mn adapté à nos séniors
Aqua Step	Cours de 45mn de renforcement général et cardio avec l'aide d'un step
Baby Pool	Moment privilégié, profitant de l'eau à 32°, avec vos enfants à partir de 4 mois (à condition qu'il ait eu la deuxième vaccination équivalente au penta coq)