

Cours Collectifs de Sport et d'Aquagym - Saison 2017

A partir de 3 personnes Minimum à 15 Maximum

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin							
11h15				Gym ostéo articulaire			
Après midi							
14H30	AquagymDouce	AquagymDouce	AquagymDouce	AquagymDouce	AquagymDouce	AquagymDouce	AquagymDouce
15H25			Renforcement musculaire		Gym Douce		
16H30	AquaVital	AquaCardio	AquaVital	AquaCardio	AquaVital	AquaCardio	AquaVital
17H25			Stretching		Relaxation		
Séances AquaGym							
Aquagymdouce : Cours d'aquagym accessible aux personnes de tous ages et de tous niveaux.							
Aquavital : Cours d'aquagym de niveau intermediaire.							
Aqua cardio : Cours d'aquagym activant le systeme cardio vasculaire, bon niveau physique requis.							
Séances Salle de Gym							
Stretching : assouplissement du corps							
Relaxation : Méthode de détente physique et mentale.							
Gym douce : travail de souplesse et des gestes du quotidien							
Renforcement musculaire : travail des différentes parties du corps							
Gym ostéo articulaire : Des exercices simples pour faire travailler vos articulations, assouplir et muscler votre dos.							

La carte de cours de sport ne donne pas l'accès à l'Espace Aqua-Détente, ouvert de 13h30 à 18h30 du Lundi au Dimanche et de 13h30 à 19h00 les jours fériés

Thermes de Berthemont les Bains
BP 32
06450 Roquebillière
Tel : 04 93 03 47 00
Email : berthemont@valvital.fr
www.valvital.fr

Pour les cours d'Aqua-Gym sans espace " Aquadétente" prévoir votre linge de bain ainsi que des claquettes propres en plastique. Pour les cours de sport en salle prévoir une tenue confortable.