



SPA AQUATONIC

PARIS VAL D'EUROPE

Votre planning des cours du 24 mai au 31 juillet 2010

Espace Aquatonic	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:15-9:45	AC		AC			
	10:00-10:45	AT	AP	AG	AT	AG	AC*
	11:00-11:45	AP					AT
	11:30-12:00			AS	AC		
	12:30-13:00	AG	AC	AP	AG	AC	
	14:00-14:30		AG			AT	
	14:45-15:30						AG
	17:45-18:15	AG	AT		AP	AS	
	18:30-19h00	AC	AF	AT	AF	AP	AF
19:30-20:00	AF	AC	AG	AC	AF		

01 60 31 01 01

AG	Aquagym : Un cours accessible à tous favorisant le raffermissement et le remodelage du corps.
AS	Aqua step : Cours utilisant le step avec pour objectif l'amélioration de l'endurance et de la coordination
AP	Aquapalming: Cours utilisant les palmes pour un travail ciblé sur les fessiers, l'arrière des cuisses et la ceinture abdominale. Cours limité à 16 pers.
AT	Aquatonic : Cours à dominante cardio-vasculaire qui a pour objectif de brûler un maximum de calories
AF	Aquafitness : Cours très dynamique à dominante cardio-vasculaire axé sur la coordination.
AC	Aquacycling : Cours de vélo à dominante cardio-vasculaire qui permet un renforcement musculaire .
<p>Merci de vous inscrire en ligne sur notre site internet pour les cours d'aquagym. Pour votre santé et le bien-être des autres abonnés, <u>aucun retard ne sera toléré.</u> Pour les cours d'aquacycling, les chaussons sont obligatoires. Merci d'être présent 10 minutes avant pour le réglage du vélo. Les cours sont assurés les jours fériés de 9h à 19h. * Cours de 30 minutes</p>	