



SPA AQUATONIC

PARIS VAL D'EUROPE

vos cours du 3 janvier au 30 juin 2011

Espace Aquatonic		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:30-10:00	AC	AG	AC	AG			
10:15-10:45	AF	AP	AG	AF	AG	AC	AG	
11:00-11:30	AG						AF	AC
11:45-12:15				AC			AG	AF
12:30-13:00	AF	AC	AP	AG	AC			
14:00-14:30		AG				AC		
14:45-15:15							AG	AC
17:30-18:00	AG	AG		AP	AS			
18:15-18:45	AC	AF	AF	AF	AP	AC		
19:00-19:30	AF	AC	AG	AC	AC			
19:45-20:15	AS	AC	AC	AC	AF			
01 60 31 01 01								
AG	Aquagym : Un cours de renforcement musculaire accessible à tous favorisant le raffermissement et le remodelage du corps.							
AS	Aqua step : Cours cardio-respiratoire utilisant le step avec pour objectif l'amélioration de l'endurance et de la coordination							
AP	Aquapalme : Cours cardio-respiratoire utilisant les palmes pour un travail ciblé sur le bas du corps et la ceinture abdominale. Afin de profiter pleinement de ce cours il est indispensable de savoir nager.							
AF	Aquafitness: Cours à dominante cardio-respiratoire qui a pour objectif de brûler un maximum de calories et d'améliorer la coordination							
AC	Aquacycling : Cours de vélo aquatique variant rythme et position, permettant un travail à dominante cardio-respiratoire.							
<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.</p>								