



SPA AQUATONIC

PARIS VAL D'EUROPE

AQUATONIC

SPA

FORME

Planning des cours

Valable du 20 février au 1^{er} juillet 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:30 - 10:00	AC	AG	AC	AG	AF		AG
10:15 - 10:45	AA	AP	AG	AF	AA	AC	AA
11:00 - 11:30	AF	AC	AF	AC	AP	AF	AC
11:45 - 12:15						AG	AF
13:00 - 13:30	AC	AF	AA	AG	AC		
13:45 - 14:15		AA			AG		
17:15 - 17:45	AG	AG	AA	AP	AS		
18:00 - 18:30	AC	AF	AF	AF	AP		
18:45 - 19:15	AF	AP	AG	AC	AC		
19:30 - 20:00	AS	AC	AC	AA	AF		

AG : AQUA GYM
AS : AQUA STEP
AP : AQUA PALMES
AF : AQUA FITNESS
AC : AQUA CYCLING
AA : AQUA ABDOS

Aqua Gym : un cours de renforcement musculaire accessible à tous favorisant et le remodelage du corps.

Aqua Step : cours cardio respiratoire utilisant le step ; amélioration de l'endurance et de la coordination.

Aqua Palmes : 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 souhaitable de savoir nager.

Aqua Fitness : cours à dominante cardio-respiratoire qui a pour objectif de brûler un maximum de calories et d'améliorer la coordination.

Aqua Cycling : cours de vélo aquatique variant rythme et position, permettant un travail à dominante cardio-respiratoire.

Aqua Abdos : cours de renforcement musculaire orienté ceinture abdominale, cuisses et fessiers.

INFORMATIONS

Nous vous rappelons que vous pouvez réserver vos cours depuis notre site internet.

En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir nous en informer.

Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité.

Merci d'être présent 10 minutes avant les séances d'Aquacycling pour le réglage du vélo.

Les cours sont assurés les jours fériés de 9h à 19h. Les cours sont susceptibles d'être annulés ou remplacés sans préavis.