

AQUAGYM & COACHING AQUABIKE

à partir de 12,50 € la séance

Aquagym

Durée de la séance : 50 mn + 30 mn d'accès à l'Univers Sensoriel
La séance (12 personnes maximum) est encadrée par un coach (BEESAN).

Carte de 12 séances : **190 €** soit 15,83 € la séance
Carte de 24 séances : **339 €** soit 14,12 € la séance
Carte de 36 séances : **450 €** soit 12,50 € la séance
La séance : **21 €**

Les séances sont dispensées sur réservation : cf planning.

Vous bénéficiez de 30 mn d'accès à l'Univers Sensoriel : avant le cours de 19h / après les cours de 9h et 14h.

Aquabike Aquagym
Séances sur réservation



Aquagym : idéal pour une reprise d'activité sportive. Séance organisée autour de différents exercices pour assouplir et tonifier le corps.

Aquagym tonique : tous niveaux. Séance rythmée pour raffermir et muscler tout le corps : abdos fessiers, cuisses, taille, bras. Les exercices se font avec et sans matériel : haltères, gants de boxe, bottes de résistance, frites.

Aquagym circuit training : tous niveaux. Séance organisée autour de quatre ateliers pour un travail musculaire complet de tout le corps et un travail cardio respiratoire adapté à votre niveau. Les ateliers peuvent être les suivants : aquabike, palmes, haltères, gants de boxe, bottes de résistance et trampoline.

Aquagym cross draineur : la séance est organisée autour de plusieurs ateliers : trampoline, bottes de résistance, aquabike. L'objectif est d'utiliser la puissance du massage de l'eau et de l'exercice physique pour sculpter vos jambes.

NOUVEAU

CARTE CLUB SPA

Découvrez sur place les avantages de la carte club spa réservés aux abonnés aquagym 24 ou 36 séances et aquabike 10 séances

Coaching aquabike

3 pers. max. par séance

Durée de la séance : 40 mn + 30 mn d'accès à l'Univers Sensoriel
La séance est encadrée par un coach (BEESAN).

L'**Aquabike** est une activité incontournable contre la cellulite, l'effet peau d'orange et la rétention d'eau, l'aquabike permet d'affiner sa silhouette de façon localisée notamment au niveau des cuisses, fessiers, quadriceps.

Carte de 5 séances : **118 €** soit 23,60 € la séance
Carte de 10 séances : **199 €** soit 19,90 € la séance
La séance : **28 €**

Après chaque cours, vous bénéficiez de 30 mn d'accès à l'Univers Sensoriel.



Planning

Séances Aquagym et Aquabike	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
9:00 9:50				aquagym		
14:00 14:50	aquagym tonique	aquagym training	aquagym training	aquagym tonique	aquagym training	
15:00 15:40	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike
16:00 16:40	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike
17:00 17:40	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike
18:00 18:40	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	coaching aquabike	
19:00 19:50	aquagym tonique	aquagym cross draineur	aquagym training	aquagym training	aquagym tonique	

Et aussi... Cours particuliers de natation pour enfants et adultes (apprentissage et perfectionnement). Renseignements et tarifs auprès des maîtres-nageurs ou par téléphone au 06 02 50 32 78.