

Coquillade Spa

PLANNING COURS COLLECTIFS 2024 2024 FITNESS CLASS SCHEDULE

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am		AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT		PILATES	YOGA
12h30 12.30pm		ZUMBA					
18h00 6.00pm		YOGA	AQUAFIT	CAF			

AQUAFIT : Renforcement musculaire dans l'eau. Water-based muscle strengthening.

ZUMBA : Séance de fitness qui mélange des exercices d'aérobies et de chorégraphies rythmés sur des musiques latines. A fitness session that combines aerobic exercises and rhythmic choreography to Latin music.

YOGA : Séance douce et tonique, en réveillant le corps par des exercices de respirations. A gentle yet invigorating session, awakening the body through breathing exercises.

CAF (cuisses, abdos, fessiers) : Renforcement musculaire basée sur le bas de corps en insistant sur les cuisses, la sangle abdominale et les fessiers. Muscle strengthening focused on the lower body, with an emphasis on thighs, core, and glutes.

PILATES : Renforcement musculaire des muscles profonds afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Muscle strengthening focusing on core strength, flexibility, coordination, and overall body conditioning.

SÉANCE DE FITNESS & D'AQUAFIT | FITNESS & AQUAFIT SESSION: 45mn - 20€
SÉANCE DE YOGA | YOGA SESSION: 60mn - 25€
COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 60mn - 85€
CARNET DE 10 COURS | 10-CLASS PASS: 150€
ABONNEMENT | MEMBERSHIP: 170€/month

Sur réservation - Upon reservation

La Direction se réserve le droit de modifier ou annuler les cours - maintenus à partir de 2 participants
The Management reserves the right to modify or cancel classes - maintained from 2 participants