

Coquillade Spa

PLANNING COURS COLLECTIFS 2024

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am		AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT		PILATES	
11h00 11.00am							YOGA
18h00 6.00pm			AQUAFIT	ZUMBA			
18h30 6.30pm	AQUABIKE	AQUABIKE		FLOAT FIT	YOGA		

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

ZUMBA : Séance de fitness qui mélange des exercices d'aérobies et de chorégraphies rythmés. *A fitness session that combines aerobic exercises and rhythmic choreography.*

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.*

AQUABIKE : Tonifiez vos jambes, fessiers, dos et abdos. Brulez des calories et réduisez la cellulite grâce au massage de l'eau. *Tone your legs, glutes, back, and abs. Burn calories, and reduce cellulite thanks to the water massage.*

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

FLOAT FIT : Cours complet et fun en piscine. Sur un tapis-planche, développez stabilité et force du centre du corps. *A complete and fun pool workout. On a board-mat, develop core stability and strength.*

SÉANCE DE FITNESS | FITNESS SESSION: 45mn - 20€
SÉANCE DE YOGA & PILATES | YOGA & PILATES 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