

## PLANNING COURS COLLECTIFS 2025

A PARTIR DU 7 AVRIL - FROM APRIL 7

|                 | LUNDI<br>MONDAY | MARDI<br>TUESDAY | MERCREDI<br>WEDNESDAY | JEUDI<br>THURSDAY | VENDREDI<br>FRIDAY | SAMEDI<br>SATURDAY | DIMANCHE<br>SUNDAY |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 9H30<br>9.30AM  |                 | AQUAFIT          |                       | AQUAFIT           |                    | PILATES            | YOGA               |
| 17H30<br>5.30PM | AQUABIKE        | PILATES SB       | CIRCUIT               | AQUABIKE          |                    |                    |                    |
| 18H00<br>6.00PM |                 |                  |                       | ZUMBA             |                    |                    |                    |
| 18H15<br>6.15PM | AQUABIKE        | AQUABIKE         | AQUAFIT               | AQUABIKE          |                    |                    |                    |

**AQUAFIT(45')** : Renforcement musculaire dans l'eau. *Water-based muscle strengthening.*

**AQUABIKE (45')** : 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 (60')**: 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.*

**PILATES SWISS BALL (45')** : Renforcement musculaire profond avec ballon. *Deep muscle strengthening with a ball.*

**CIRCUIT TRAINING (45')** : Circuit alterné de travail cardiovasculaire et de renforcement musculaire. *Alternating circuit of cardiovascular and strength training.*

**ZUMBA (45')** : Entraînement dansé sur des rythmes latinos. *Dance workout set to Latin rhythms.*

**YOGA (60')** : séance alliant postures, respiration et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit. *A session combining postures, breathing, and meditation to harmonize the body and mind.*

SÉANCE DE FITNESS | FITNESS SESSION: 45MN - 20€  
 SÉANCE DE PILATES/YOGA | YOGA/PILATES SESSION: 60MN - 25€  
 COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 60MN - 110€  
 CARNET DE 10 COURS | 10-CLASS PASS: 160€  
 PASS COURS & FITNESS | CLASSES & FITNESS PASS: 130€/MONTH  
 ABONNEMENT PISCINE | POOL MEMBERSHIP: 180€/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