

PLANNING COURS COLLECTIFS 2026

A PARTIR DU 19 MARS - FROM MARCH 19

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9H30 9.30AM	AQUAGYM	AQUAGYM	STRETCHING	AQUAGYM			YOGA
17H30 5.30 PM	AQUABIKE	CIRCUIT	AQUAGYM	AQUABIKE		PILATES 10H30	
18H15 6.15PM	AQUABIKE	CAF	AQUABIKE	AQUAGYM			

AQUAGYM (45') : Avec ou sans matériel, tonifie les muscles, améliore la souplesse et stimule la circulation, avec des variantes comme l'aquaboxing et l'aquaPilates.
With or without equipment, it tones muscles, improves flexibility and boosts circulation, with variations such as aqua boxing and aqua Pilates.

AQUABIKE (45') : Un entraînement complet sur vélo pour un corps tonifié, des muscles renforcés et une circulation optimisée.
A complete cycling workout for a toned body, strengthened muscles, and improved circulation.

CIRCUIT TRAINING (45') : Un entraînement complet alternant renforcement, cardio et mobilité pour travailler tout le corps et améliorer la tonicité.
A complete workout combining strength training, cardio and mobility to work the entire body and enhance muscle tone.

CUISSES - ABDOS - FESSIERS (45') : Un entraînement ciblé et tonique pour renforcer efficacement cuisses, abdominaux et fessiers.
A targeted and energetic workout to effectively strengthen thighs, abs, and glutes.

STRETCHING (45') : Etire en douceur tout le corps pour améliorer la souplesse, la posture et la mobilité. *Works the entire body to improve flexibility, posture and mobility.*

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

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 - 95€
 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