



## PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE du 29 août au 31 décembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00 - 9:45	Douce	Douce	Douce	Douce	Douce	CAF
10:00 - 10:45	Douce	Tonique	Douce	Aquabike	Douce	Aquabike
11:00 - 11:45	Tonique	Circuit Tr	Tonique	Circuit Tr	Tonique	Circuit Tr
12:00 - 12:45	CAF	Aquabike	Circuit Tr	Aquabike	Aquabike	Aquabike
13:00 - 13:45	Aquabike	Tonique	Aquabike	Tonique	Tonique	Aquaboxe
15:00 - 15:45					Tonique	
16:00 - 16:45					Circuit Tr	
16:45 - 17:30		Douce		Douce		
17:00 - 17:45	Douce		Douce		CAF	
17:45 - 18:30		Aquaboxe		Aquaboxe		
18:00 - 18:45	Aquabike		Tonique		Aquabike	
18:45 - 19:30		Aquabike		Aquabike		
19:00 - 19:45	Circuit Tr		Circuit Tr		Aquaboxe	
19:45 - 20:30		Circuit Tr		Circuit Tr		
20:00 - 20:45	Tonique		Aquabike			

Un certificat médical de non contre-indication est demandé le jour de l'inscription. Le port de sandales plastiques propres est obligatoire pour soucier d'hygiène et de sécurité. Toute séance non annulée 24h et moins avant le début de la séance est automatiquement décomptée et ne sera ni reportée, ni remboursée. Les abonnements ne donnent pas accès à l'Univers Sensoriel (paiement en sus). Accès autorisé à partir de 16 ans.




**Aquagym douce**  
Cours de 45mn, organisé autour de différents exercices pour réveiller, assouplir et tonifier le corps.




**Aquagym tonique**  
Cours de 45mn, rythmé pour raffermir et muscler tout le corps, abdos, fessiers, cuisses, taille, bras.



**Circuit training (Circuit Tr)**  
Cours de 45mn, organisé autour de plusieurs ateliers pour un travail cardio et musculaire.



**Aquabike**  
Cours de 45mn, pour entretenir sa forme et affiner sa silhouette de façon localisée notamment au niveau des cuisses, fessiers, quadriceps.



**Aquaboxe**  
Cours de 45 mn, inspiré des sports de combats, vous travaillez avec la résistance de l'eau pour vous tonifier et vous défouler.



**Cuisse abdos fessiers (CAF)**  
Cours de 45mn, renforcement et tonification des cuisses, abdos et fessiers !  
Dépense de calories garantie !



**-10%**  
**PRIVILEGE ABONNE**  
de réduction sur les entrées à l'Univers Sensoriel et sur les soins spa (pendant la durée de votre abonnement).  
Non cumulable avec toute offre promotionnelle.



**INFORMATIONS**  
Les cours sont uniquement sur inscription préalable sur place ou sur notre site internet  
Nombre de places limité par cours.



**VITALSPA- BOUC BEL AIR**  
**04 42 26 36 05 - vitalspa.fr**