

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE

du 3 août au 8 août 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00 - 9:45						C A F
10:00 - 10:45	Douce		Douce		Douce	Aquabike
11:00 - 11:45	Tonique		Tonique		Circuit Tr	Tonique
12:00 - 12:45	Aquabike		Aquabike		Aquabike	Circuit Tr
13:00 - 13:45						Aquaboxe
17:00 - 17:45		Douce		Douce	Douce	
18:00 - 18:45		Circuit Tr		Aquaboxe	Aquabike	
19:00 - 19:45		Aquabike		Aquabike	Tonique	

Les abonnements ne donnent pas accès à l'Univers Sensoriel (paiement en sus). Accès autorisé à partir de 16 ans.
Un certificat médical de non contre-indication est demandé le jour de l'inscription. Le port de sandales plastiques propres est obligatoire par souci 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.

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

**Aquagym tonique**
Cours de 45mn,rythmépour raffermir et muscler tout le corps, abdos fessiers, cuisses, tailles et bras.

**Circuit training (Tr)**
Cours de 45mn, organiséautour 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 et quadriceps.

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

**Cuisse abdos fessiers (CAF)**
Cours de45mn, renforcementet tonification des cuisses, abdos et fessiers !
Dépense de calories garantie !

**PRIVILEGE ABONNE**
De réduction sur les entrées à l'univers sensoriel et sur les soins. (pendant la durée de l'abonnement)
-10%
Non cummulable avec les offres promotionnelles.

**INFORMATION**
Les cours sont uniquement sur inscription préables sur place ou sur notre site internet.
Nombre de places limités par cours.

**Aquaspeed Bike**
Coursde 45mn, pour les pros ! Cardio à haute intensité pour entretenir sa forme et sa silhouette.

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE

du 10 au 15 août 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00 - 9:45						C A F
10:00 - 10:45	Douce	Douce	Douce		Douce	Aquaboxe
11:00 - 11:45	Tonique	Aquabike	Tonique		Circuit Tr	Aquabike
12:00 - 12:45	Aquabike	Circuit Tr	Aquabike		Aquabike	
17:00 - 17:45		Douce	Douce	Douce		
18:00 - 18:45		Tonique	Aquaboxe	Aquabike		
19:00 - 19:45		Aquabike	Aquabike	Tonique		

Les abonnements ne donnent pas accès à l'Univers Sensoriel (paiement en sus). Accès autorisé à partir de 16 ans.
Un certificat médical de non contre-indication est demandé le jour de l'inscription. Le port de sandales plastiques propres est obligatoire par souci 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.



Aquagym douce
Cours de 45mn, organisée 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, tailles et bras.



Circuit training (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 et quadriceps.



Aquaboxe
Cours de 45mn, inspiré des sports 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 !



PRIVILEGE ABONNE
De réduction sur les entrées à l'univers sensoriel et sur les soins. (pendant la durée de l'abonnement)

Non cummulable avec les offres promotionnelles.



INFORMATION
Les cours sont uniquement sur inscription préalable sur place ou sur notre site internet.

Nombre de places limités par cours.



Aquaspeed Bike
Cours de 45mn, pour les pros ! Cardio à haute intensité pour entretenir sa forme et sa silhouette.

-10%