

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE

du 07 au 26 septembre 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00 - 9:45	Douce		Douce	Douce	Douce	C A F
10:00 - 10:45	Douce	Douce	Douce	Aquabike	Douce	Aquaspeedbike
11:00 - 11:45	Tonique	Circuit Tr	Tonique	Aquaboxe	Tonique	Circuit Tr
12:00 - 12:45	Aquaspeedbike	Aquabike	Circuit Tr	Circuit Tr	Aquabike	Aquabike
13:00 - 13:45	C A F		Aquabike	Tonique	Circuit Tr	Aquaboxe
17:00 - 17:45	Douce	Douce	Douce	Douce	Douce	
18:00 - 18:45	Aquabike	Aquaboxe	Tonique	Aquabike	C A F	
19:00 - 19:45	Circuit Tr	Aquabike	Aquabike	Circuit Tr	Aquabike	
20:00 - 20:45	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 !

-10%



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.