

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE

du 07 septembre au 04 octobre 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					



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, organisée 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 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

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE

du 5 octobre 2026 au 24 octobre 2026

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

Les abonnements ne donnent pas accès à l'Université Sensorielle (payement 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, organisée 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 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.





VitalSpa

Accélérateur d'optimisme

DECATHLON
VILLAGE

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

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM & D'AQUABIKE

du 26 octobre 2026 au 2 janvier 2027

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



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, organisée 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.

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.