

## 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       |            |            |            |            |               |

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, organisé 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, 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 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 limitées 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 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 | 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'univers sensoriel (ndement en spa). Accès autorisé à partir de 16 ans.  
Un certificat médical est obligatoire pour participer aux cours. 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, organisé de différents exercices pour réveiller, assouplir et tonifier le corps.



## Aquagym tonique

Cours de 45mn, rythme 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 cumulable 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.