

## PLANNING COURS COLLECTIFS 2025

DU 09 MARS AU 05 AVRIL 2025 - FROM MARCH 9 TO APRIL 5, 2025

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9H30 9.30AM		AQUAFIT		AQUAFIT		PILATES	
17H30 5.30PM	AQUABIKE	PILATES SB	CIRCUIT	AQUABIKE			
18H00 6.00PM				ZUMBA			
18H15 6.15PM	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUAFIT	AQUABIKE			

**AQUAFIT(45')** : Renforcement musculaire dans l'eau. *Water-based muscle strengthening.*

**AQUABIKE (45')** : Tonifiez vos jambes, fessiers, dos et abdos. Brulez des calories et réduisez la cellulite grâce au massage de l'eau. *Tone your legs, glutes, back, and abs. Burn calories, and reduce cellulite thanks to the water massage.*

**PILATES (60')**: Renforcement musculaire des muscles profonds améliorant la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. *Muscle strengthening focusing on core strength, flexibility, coordination, and overall body conditioning.*

**PILATES SWISS BALL (45')** : Renforcement musculaire profond avec ballon. *Deep muscle strengthening with a ball.*

**CIRCUIT TRAINING (45')** : Circuit alterné de travail cardiovasculaire et de renforcement musculaire. *Alternating circuit of cardiovascular and strength training.*

**ZUMBA (45')** : Entraînement dansé sur des rythmes latinos. *Dance workout set to Latin rhythms.*

SÉANCE DE FITNESS | FITNESS SESSION: 45MN - 20€  
 SÉANCE DE PILATES | PILATES SESSION: 60MN - 25€  
 COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 60MN - 110€  
 CARNET DE 10 COURS | 10-CLASS PASS: 160€  
 PASS COURS & FITNESS | CLASSES & FITNESS PASS: 130€/MONTH  
 ABONNEMENT PISCINE | POOL MEMBERSHIP: 180€/MONTH

Sur réservation - Upon reservation

La Direction se réserve le droit de modifier ou annuler les cours - maintenus à partir de 2 participants  
 The Management reserves the right to modify or cancel classes - maintained from 2 participants