

# ATTENTION, EN PÉRIODE SCOLAIRE UNIQUEMENT !



## **AQUA SENIORS/** Permet de prévenir les douleurs liées à l'âge

Lundi à 16h, mardi à 15h45, vendredi à 15h45.

**187 €/15 SÉANCES\***

## **AQUA DOUCE/** Renforcement musculaire et cardio-vasculaire doux

Mardi à 11h15 et 16h40.

**187 €/15 SÉANCES\***

## **AQUAGYM/** Permet de se maintenir en forme sans risque de blessure

Lundi à 17h, mardi à 13h, mercredi à 10h35 et 19h10, jeudi à 11h15, 13h et 19h40, samedi à 9h.

**187 €/15 SÉANCES\***

## **AQUABIKE/** Vélo aquatique sur une musique entraînante

Lundi à 12h20, 19h45 et 20h40, vendredi à 12h20.

**220 €/15 SÉANCES\***

## **AQUAFITNESS/** Travail sur tout le corps avec du matériel aquatique

Mercredi à 20h.

**187 €/15 SÉANCES\***

## **AQUA TRAINING/** Exercices d'intensité variés

Lundi à 18h, jeudi 20h35.

**187 €/15 SÉANCES\***

## **ENTRAÎNEMENT INTENSIF/** Entraînement fractionné de haute intensité

Mercredi à 17h25 et 19h30.

**195 €/15 SÉANCES\***

## **AQUAJOGGING/** Exercices de course à pied en eau profonde

Lundi à 18h55, mercredi à 17h20.

**195 €/15 SÉANCES\***

\*La durée d'une séance est de 45 min sauf pour l'entraînement intensif et l'aqua douce (35 min). Inclut l'entrée à la piscine.

**LOCATION D'UN AQUABIKE PENDANT 1 HEURE : 11 €\*  
LA SÉANCE D'AQUABIKE À L'UNITÉ EST À 17 €\*  
LA SÉANCE D'AQUA FORME (HORS AQUABIKE) À L'UNITÉ EST À 17,60 €\*  
\*Inclut l'entrée à la piscine.**