

# AQUA FIT'WAVE

SPORT - SANTÉ - CONVIVIALITÉ

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**AQUA BIKE**  
09:30 - 10:15

**AQUA GYM**  
09:30 - 10:15

**AQUA MIX**  
09:30 - 10:15

**AQUA CARDIO**  
09:30 - 10:15

**AQUA BB**  
09:30 - 10:30 \*

**AQUA GYM**  
10:45 - 11:15

**AQUA CARDIO**  
10:45 - 11:30

**AQUA GYM**  
10:30 - 11:00

**AQUA BIKE**  
10:45 - 11:30

**AQUA BIKE**  
10:45 - 11:30

**AQUA BOXE**  
12:30 - 13:15

**AQUA BIKE**  
12:30 - 13:15

**AQUA MIX**  
12:30 - 13:15

**AQUA CARDIO**  
11:45 - 12:30

**AQUA GYM**  
15:30 - 16:00

**FERMETURE**  
13H00

**AQUA POWER**  
17:30 - 18:15

**AQUA MIX**  
17:30 - 18:15

**AQUA CARDIO**  
17:30 - 18:15

**AQUA BOXE**  
17:30 - 18:15

**AQUA GYM**  
17:30 - 18:15

Cours sur  
réservation via  
l'application  
Déciplus  
Code :  
aquafitwave  
\*semaine paire

**AQUA CARDIO**  
18:45 - 19:30

**AQUA BIKE**  
18:45 - 19:30

**AQUA POWER**  
18:45 - 19:30

**AQUA MIX**  
18:45 - 19:30

**AQUA BIKE**  
18:45 - 19:30

**FERMETURE 20H00**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**BODY SCULT**  
09:30 - 10:15

**SLIM FAST**  
09:30 - 10:15

**BODY BIKE**  
09:30 - 10:15

**CAF**  
10:30 - 11:15

**CROSS TRAINING**  
10:30 - 11:15

**CAF**  
10:30 - 11:15

**CROSS TRAINING**  
12:30 - 13:15

**BODY BIKE**  
12:30 - 13:15

**BOXING**  
12:30 - 13:15

**BODY ZEN**  
11:15 - 12:15

**CAF**  
18:00 - 18:45

**BODY SCULT**  
18:00 - 18:45

**CARDIO FUN**  
18:00 - 19:00

**BODY BIKE**  
18:00 - 18:45

**SLIM FAST**  
18:00 - 18:45

**FERMETURE**  
13H00

**BODY BIKE**  
19:00 - 19:45

**BOXING**  
19:00 - 19:45

**BODY ZEN**  
19:00 - 19:45

**STEP**  
19:00 - 19:45

**BODY SCULT**  
19:00 - 19:45

**Information:**  
Espace enfants  
surveillé, sauna  
et hammam :  
fermés

**FERMETURE 20H00**



**PLANNING REPRISE 2021**  
A PARTIR DU 9 JUIN - 09.72.80.70.04

# IL NE RESTE QU'A CHOISIR ...

Tous nos cours collectifs sont encadrés par un éducateur sportif diplômé  
**RÈGLES SANITAIRES STRICTES ET ADAPTÉES**

**AQUA MIX**

**AquaMix: tonifiez votre corps pour booster votre cardio**

**AQUA BIKE**

**AquaBike: pédalez dans l'eau pour affiner vos cuisses**

**AQUA GYM**

**AquaGym: galbez et muscliez votre silhouette en douceur**

**AQUA BOXE**

**AquaBoxe: enfiler vos gants pour détruire vos calories**

**AQUA POWER**

**AquaPower: renforcez votre masse musculaire et résistez**

**AQUA CARDIO**

**AquaCardio: dansez et bougez pour rester en forme**

**AQUA BB**

**AquaBB: un délicieux moment avec votre bout de chou. A partir de 4 mois**

Cours sur réservation via l'application Deciplus ou depuis notre site : [www.aquafitwave.fr](http://www.aquafitwave.fr)  
Code: aquafitwave

**BODY ZEN**

**BodyZen: libérez votre stress et gagnez en souplesse**

**BODY SCULT**

**BodyScult: muscliez et sculptez votre corps rapidement**

**CARDIO FUN**

**CardioFun: boostée votre coeur et améliorez vos forces**

**CROSS TRAINING**

**Cross Training: un cours complet pour devenir athlétique**

**BOXING**

**Boxing: sortez vos poings pour repousser vos limites**

**CAF**

**Cuisses Abdos Fessiers: modelez et tonifiez le bas de votre corps**

**BODY BIKE**

**BodyBike: du vélo d'intérieur pour un corps affiné et des calories brûlées**

**SLIM FAST**



**SlimFast: perdre du poids et affiner sa silhouette rapidement**

**STEP**

**Step: bouger et garder la forme dans la bonne humeur**

- 1 cours par jour maximum
- 3 réservations possibles par semaine
- Masque obligatoire en dehors des cours
- Espace enfants surveillés, sauna et hammam fermés