

AQUAFIT'WAVE

SPORT - SANTÉ - CONVIVIALITÉ

LUNDI

aquabodybike
09:30 - 10:15

AQUA GYM
10:30 - 11:00

aqua combat
12:30 - 13:15

AQUA GYM
15:30 - 16:00

aquawork
17:45 - 18:30

aquadynamic
18:45 - 19:30

MARDI

AQUA GYM
09:45 - 10:15

aquadynamic
10:30 - 11:15

aquawork
12:30 - 13:15

aquadynamic
17:30 - 18:15

aquatonus
18:30 - 19:15

aquabodybike
19:30 - 20:15

MERCREDI

aquatonus
09:30 - 10:15

aquabodybike
10:30 - 11:15

aquadynamic
12:30 - 13:15

AQUA GYM
16:30 - 17:00

aquawork
18:00 - 18:45

aqua combat
19:00 - 19:45

JEUDI

AQUA GYM
09:45 - 10:15

aqua combat
10:30 - 11:15

aquatonus
12:30 - 13:15

aquabodybike
17:30 - 18:15

aquadynamic
18:30 - 19:15

VENDREDI

aquadynamic
09:30 - 10:15

aquawork
10:30 - 11:15

aquabodybike
12:30 - 13:15

AQUA GYM
17:30 - 18:15

SAMEDI

aqua Bébé
09:30 - 10:30

aquabodybike
10:45 - 11:30

aquadynamic
11:45 - 12:30

FERMETURE 13H00

Cours sur réservation via l'application Déciplus
Code : aquafitwave

planet aqua

FERMETURE 21H00

PLANET FITNESS

FERMETURE 20H00

LUNDI

LES MILLS BODYPUMP
09:45 - 10:30

LES MILLS RPM
10:45 - 11:15

CT | CROSS TRAINING
12:30 - 13:15

CAF | CUISSES ABDOS FESSIERS
17:30 - 18:15

LES MILLS BODYATTACK
18:30 - 19:30

LES MILLS RPM
19:30 - 20:15

MARDI

SLIM FAST | 30'
10:15 - 10:45

CAF | CUISSES ABDOS FESSIERS
12:30 - 13:15

LES MILLS RPM
17:30 - 18:15

LES MILLS BODYPUMP | HBX BOXING
18:30 - 19:15

AERO DANCE
19:30 - 20:30

MERCREDI

LES MILLS RPM
12:30 - 13:15

LES MILLS BODYATTACK
18:30 - 19:30

LES MILLS BODYBALANCE
19:30 - 20:30

JEUDI

CAF | CUISSES ABDOS FESSIERS
09:45 - 10:30

HBX BOXING
12:30 - 13:15

LES MILLS BODYPUMP
17:30 - 18:15

LES MILLS RPM
18:30 - 19:15

STEP DANCE
19:30 - 20:30

VENDREDI

CT | CROSS TRAINING
09:45 - 10:30

LES MILLS BODYBALANCE
10:45 - 11:30

LES MILLS BODYPUMP
12:30 - 13:15

ABDOS FLASH | 30'
18:30 - 19:00

LES MILLS BODYBALANCE
19:00 - 19:45

SAMEDI

LES MILLS RPM
09:30 - 10:15

CAF | CUISSES ABDOS FESSIERS
10:30 - 11:15

LES MILLS BODYBALANCE
11:30 - 12:30

FERMETURE 13H00

Information: Pass sanitaire ou présentation d'un test PCR obligatoire

Espace enfants surveillés ouvert

LES MILLS

FERMETURE 21H00

HBX HUMAN BODY EXERCISE

FERMETURE 20H00

Suivez-nous sur Facebook

PLANNING COURS COLLECTIFS
DU 6 SEPTEMBRE 2021 AU 30 JUIN 2022

WWW.AQUAFITWAVE.FR - 09.72.80.70.04 - CONTACT@AQUAFITWAVE.FR

IL NE RESTE QU'A CHOISIR ...

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

aquadynamic

Cours dynamique et énergisant accessible à tous. Entraînement complet, sans accessoire et sans impact. Améliore la condition physique. Affine la silhouette. Permet de retrouver la forme rapidement et sans risques.

aquawork

Cours sans impacts, accessible à tous. Mariage de la résistance mécanique et aquatique avec rondins et tubing. Raffermit et renforce la sangle abdominale. Dessine la silhouette. Affine la taille. Muscle tout le corps.

aquacombat

Cours avec gants aquatiques, inspiré des arts martiaux. Pour se défouler et évacuer le stress en s'amusant. Améliore l'endurance cardio respiratoire, la coordination et la condition physique.

aquabodybike

Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour récupérer ou se rééduquer en douceur. Améliore l'endurance. Affine les jambes. Élimine la cellulite et galbe les fessiers. Brûle les calories.

aquatonus

Cours associant des mouvements cardio et de renforcement musculaire pour sculpter tout votre corps. Améliore endurance et force. Sculpte tout le corps.

AQUA GYM

Cours collectif aquatique d'intensité faible à modérée. Musculaire et cardio. Il sera votre partenaire idéal pour commencer ou reprendre le sport. Améliore endurance et force. Idéal pour débiter.

Aqua Bébé

Un moment unique et privilégié avec votre enfant dans un climat affectif et sécurisant. Les objectifs et intérêts d'une initiation aquatique précoce sont nombreux : l'éveil des sens, améliore le relation parents/enfants, la socialisation ...

Cours sur réservation via l'application Deciplus ou depuis notre site : www.aquafitwave.fr
Code: aquafitwave

**LES MILLS
BODYBALANCE**

Combinaison de mouvements inspirés du yoga, tai chi et pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme. Améliore la force, la souplesse et l'amplitude des mouvements.

**LES MILLS
BODYPUMP**

Cours original avec poids et barre pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse au delà de vos limites. Améliore la force et l'endurance. Tonifie et sculpte.

**LES MILLS
BODYATTACK**

Cours très énergique et efficace. Un mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement. Améliore l'agilité et la coordination, la force et l'endurance.

**CT | CROSS
TRAINING**

Enchaînements de mouvements fonctionnels avec matériel spécifique afin d'améliorer la force, l'explosivité et l'endurance. Accroît vitesse et agilité. Diminue la masse grasseuse.

HBX BOXING

Programme de haute intensité repoussant les limites de votre corps en utilisant les mouvements de la boxe. Améliore la puissance, l'endurance et la coordination.

**CAF | CUISSSES
ABDOS
FESSIERS**

Cours de renforcement musculaire traditionnel. CAF : Cuisses Abdos Fessiers. Affine vos cuisses. Renforce vos abdominaux. Galbe vos fessiers

**LES MILLS
RPM**

Programme de cyclisme en salle, pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Améliore la capacité cardio. Augmente la force et l'endurance.

**SLIM
FAST | 30'**



Cours en circuit training associant des exercices de cardio pour favoriser la perte de poids rapide. Augmente l'endurance musculaire et cardio.

**AERO
DANCE**



Amusez-vous avec cet entraînement torride et dansez sur des rythmes endiablés. Libérez-vous ! Améliore la coordination et la condition physique.

**ABDOS
FLASH | 30'**



Inspiré du personal training, ce programme est l'ultime solution pour renforcer les muscles du centre du corps rapidement. Dessine vos abdos et affine votre taille.

**STEP
DANCE**



Travail cardio sur une plateforme réglable antidérapante sur un enchaînement chorégraphié très motivant. Augmente la capacité cardio, l'agilité et la coordination.