

AQUA FIT'WAVE

SPORT - SANTÉ - CONVIVIALITÉ

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

AQUA BIKE
09:30 - 10:15

AQUA GYM
09:45 - 10:15

AQUA CARDIO
09:30 - 10:15

AQUA BB
10:00 - 11:00 *

AQUA GYM
10:30 - 11:00

AQUA BIKE
10:30 - 11:15

AQUA POWER
10:30 - 11:15

AQUA MIX
12:30 - 13:15

AQUA CARDIO
12:30 - 13:15

AQUA GYM
12:30 - 13:15

AQUA BIKE
12:30 - 13:15

AQUA CARDIO
11:45 - 12:30

AQUA GYM
15:30 - 16:00

FERMETURE
14H00

FERMETURE
13H00

AQUA POWER
17:45 - 18:30

AQUA MIX
17:45 - 18:30

AQUA CARDIO
17:45 - 18:30

AQUA MIX
18:00 - 18:45

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

AQUA CARDIO
18:45 - 19:30

AQUA BIKE
19:00 - 19:45

AQUA BOXE
18:45 - 19:30

FERMETURE 20H00

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

BODY SCULT
09:30 - 10:15

CAF
09:30 - 10:15

BODY BIKE
09:30 - 10:15

BODY FLOW
10:30 - 11:15

BODY ZEN
10:45 - 11:30

CAF
10:30 - 11:15

CROSS TRAINING
12:30 - 13:15

BODY BIKE
12:30 - 13:15

BOXING
12:30 - 13:15

BODY SCULT
12:30 - 13:15

FERMETURE
14H00

FERMETURE
13H00

BODY FLOW
17:30 - 18:15

BODY SCULT
18:00 - 18:45

CARDIO FUN
18:00 - 19:00

BODY BIKE
18:00 - 18:45

Information:
congé annuel
du 1 au 15 août

CAF
18:15 - 19:00

BOXING
18:30 - 19:15

BODY ZEN
19:00 - 19:45

STEP DANCE
19:00 - 19:45

BODY BIKE
19:15 - 19:45

AERO DANCE
19:00 - 19:45

FERMETURE 20H00



PLANNING ÉTÉ 2022
A PARTIR DU 4 JUILLET - 09.72.80.70.04

IL NE RESTE QU'A CHOISIR ...

Tous nos cours collectifs sont encadrés par un éducateur sportif diplômé

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
Code: aquafitwave

BODY ZEN

BodyZen: libérez votre stress et gagnez en souplesse

BODY SCULT

BodyScult: muscliez et sculptez votre corps rapidement

CARDIO FUN

CardioFun: boostez 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

AERO DANCE



Aéro dance: bougez sur des rythmes endiablés

STEP DANCE

Step dance: bougez et gardez la forme dans la bonne humeur

- Espace enfants surveillé 
- Sauna et hammam ouvert 1 jour sur 2