

AQUAFIT'WAVE

SPORT - SANTÉ - CONVIVIALITÉ

LUNDI

aquabodybike
09:30 - 10:15

AQUA GYM
10:30 - 11:00

aquacombat
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 **SP**

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

aquadynamic
19:00 - 19:45

JEUDI

AQUA GYM
10:30 - 11:00

aquatonus
12:30 - 13:15

aquabodybike
17:30 - 18:15

aquacombat
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

aquadynamic
18:30 - 19:15

SAMEDI

aquaBébé
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

SP = Semaine Paire
SI = Semaine Impaire

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

BODY
FLOW
17:30 - 18:15

CAF | CUISSES
ABDOS
FESSIERS
18:30 - 19:15

LES MILLS
RPM
19:30 - 20:15

LES MILLS

MARDI

SLIM
FAST | 30'
09:45 - 10:15

BODY
FLOW
10:30 - 11:15

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

LES MILLS
RPM
17:30 - 18:15

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

STEP
DANCE
19:30 - 20:30

MERCREDI

HBX BOXING
12:30 - 13:15

LES MILLS
BODYATTACK
18:30 - 19:30

LES MILLS
BODYBALANCE
19:30 - 20:30

JEUDI

CAF | CUISSES
ABDOS
FESSIERS
09:30 - 10:15

TRX
Suspension Training
12:30 - 13:15

LES MILLS
BODYPUMP
17:30 - 18:15

LES MILLS
RPM
18:30 - 19:15

CT | CROSS
TRAINING
19:30 - 20:15

VENDREDI

LES MILLS
BODYBALANCE
10:45 - 11:30

LES MILLS
BODYPUMP
12:30 - 13:15

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

AERO
DANCE
18:45 - 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

LES MILLS

FERMETURE 21H00

HBX
HUMAN BODY EXERCISE

FERMETURE 20H00



PLANNING COURS COLLECTIFS
DU 19 SEPTEMBRE 2022 AU 30 JUIN 2023

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 ADAPTEES

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.

**BODY
FLOW**



Body Flow puise son inspiration du Pilates et Yoga. Réunit dans un format de 45 minutes, renforcement, gym douce, mobilité et étirements.