

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

planet
aqua

FERMETURE 21H00

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

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

planet
aqua

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

FERMETURE 20H00

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
Xplor Deciplus
Code : aquafitwave

LUNDI

aléop
FORCE
09:45 - 10:30

AERO
DANCE
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

aléop
CYCLE
19:30 - 20:15

aléop

FERMETURE 21H00

MARDI

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

BODY
FLOW
10:30 - 11:15

TRX
12:30 - 13:15

aléop
CYCLE
17:30 - 18:15

aléop
FORCE | aléop
FIGHT
18:30 - 19:15

STEP
DANCE
19:30 - 20:30

MERCREDI

STEP
DEBUTANT
17:30 - 18:15

aléop
CARDIO
18:30 - 19:30

aléop
MOBILITY
19:30 - 20:30

JEUDI

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

aléop
FIGHT
12:30 - 13:15

aléop
FORCE
17:30 - 18:15

aléop
CYCLE
18:30 - 19:15

CT | CROSS
TRAINING
19:30 - 20:15

aléop

VENDREDI

aléop
MOBILITY
10:45 - 11:30

NEW
CORE
TRAINING
12:30 - 13:15

aléop
FORCE
17:30 - 18:15

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

AERO
DANCE
18:45 - 19:45

FERMETURE 20H00

SAMEDI

aléop
CYCLE
09:30 - 10:15

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

aléop
MOBILITY
11:30 - 12:30

FERMETURE 13H00

aléop
Inspiré des dernières
tendances d'entraînements,
les programmes Aléop sont
de superbes expériences
fitness.
Un maximum
d'accompagnement, de
variété, d'efficacité et de
fun !

Suivez-nous sur
Facebook

PLANNING COURS COLLECTIFS

DU 04 SEPTEMBRE 2023 AU 30 JUIN 2024

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

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 Xplor Deciplus ou depuis notre site : www.aquafitwave.fr
Code: aquafitwave

aleop MOBILITY



Un travail musculaire tout en profondeur et un **gain en souplesse** à la clef. Le cours regroupe des combinaisons de mouvements issus de yoga, de sports et autres exercices spécifiques de mobilité.

aleop FORCE



De la puissance et un mental d'acier. Idéal pour **sculpter tous les muscles** du corps et **améliorer son endurance musculaire**.

aleop CYCLE



Efficace pour **renforcer ses jambes**, **développer ses capacités cardiovasculaires** et progresser techniquement sur le vélo.

aleop CARDIO



Parfait pour **booster sa condition physique** et **brûler un maximum de calories**. Le corps travaille dans tous les plans de l'espace et l'ensemble des chaînes musculaires sont sollicitées.

aleop FIGHT



Renforcement complet : bas du corps, épaules et abdominaux. Et surtout, la garantie de se **défouler comme jamais** ! Le cours est directement inspiré des entraînements de **sports de combat**.

CAF CUISSES ABDOS FESSIERS

Cours de renforcement musculaire traditionnel.

CAF : Cuisse Abdos Fessiers.

Affine vos cuisses. Renforce vos abdominaux. Galbe vos fessiers

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.

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.