

# PLANNING AQUASPORT

A PARTIR DU 9 SEPTEMBRE 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h15-9h00			AQUATRaining	AQUABike	AQUATRaining	AQUAGYM
9h15-10h00	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUABike
10h15-11h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining
11h15-12h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining
12h15-13h05	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUATRaining	
14h00-14h45	AQUAGYM				AQUAGYM	
15h00-15h45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
16h00-16h45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
17h00-17h45	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUATRaining	
18h00-18h45	AQUAGYM	AQUABike	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUABike	
19h00-19h45	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUABike	AQUABike	AQUAGYM	
19h50-20h35	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining		

PASS AQUASPORT

LE SPA THERMES SEXTIUS PROPOSE 3 ACTIVITES EN BASSIN :  
 ACTIVITES TONIFIANTES, DRAINANTES ET RELAXANTES.

### AQUAGYM VASCULAIRE ACTIVE

Drainage, muscles galbés, silhouette remodelée,  
 amélioration de la souplesse.

### AQUABIKE

Du débutant au sportif confirmé.  
 Capacités cardio-respiratoires entretenues,  
 silhouette redessinée, renforcement musculaire.

### AQUATRaining

Renforce l'ensemble des muscles en douceur en combinant 45mn d'exercices dans l'eau sur différents ateliers :  
 course sur tapis, vélo, trampoline