

## PLANNING AQUASPORT

A partir de Novembre 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h15-9h00	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM
9h15-10h00	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM
10h15-11h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
11h15-12h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUAGYM
12h20-13h05	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUATRaining
13h10-13h55	AQUABIKE	AQUATRaining	AQUABIKE	AQUATRaining	AQUABIKE
14h00-14h45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM
15h00-15h45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
16h05-16h50	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining
17h00-17h45	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUATRaining
18h00-18h45	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUAGYM
19h00-19h45	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUAGYM
19h50-20h35	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	

	SAMEDI
8h15-9h00	
9h15-10h00	AQUAGYM
10h15-11h00	AQUABIKE
11h15-12h00	AQUATRaining
12h20-13h05	AQUATRaining
13h10-13h55	
14h30-15h15	AQUAGYM
15h30-16h15	AQUAGYM
16h30-17h15	AQUATRaining

LE SPA THERMES SEXTIUS PROPOSE 3 ACTIVITÉS EN BASSIN :  
ACTIVITÉS 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  
entretenués, silhouette redessinée,  
renforcement musculaire.

#### AQUATRaining

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

Pass Aquasport