

# PLANNING AQUASPORT

A PARTIR DU 1er SEPTEMBRE 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h00	AQUATRaining	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUAGYM
10h15-11h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUABIKE
11h15-12h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUATRaining
12h15-13h05	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUATRaining	
14h00-14h45	AQUAGYM	AQUATRaining				
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	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 combi-  
 nant 45mn d'exercices dans l'eau sur différents ateliers :  
 course sur tapis, vélo, trampoline