

LE PLANNING AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8H-8H30 AQUAMOOVE	8H-8H30 AQUABOXING	8H-8H30 BASSIN RELAXANT	8H-8H30 BASSIN RELAXANT		
8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUASVELT	8H30-9H15 UPPER BODY	8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUADANCE		
9H15-9H45 AQUAMOOVE	9H15-9H45 AQUACARDIO					
9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H30-10H15 AQUASVELT	10H-10H30 BASSIN RELAXANT
10H30-11H15 AQUASVELT	10H30-11H15 UPPER BODY	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUASVELT	10H30-11H15 UPPERBODY	10H15-11H AQUAGYM	10H30-11H15 AQUASVELT
11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H AQUASPINNING
						12H-12H30 BASSIN RELAXANT
12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUADANCE	12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUABIKE	12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUABIKE	12H30-13H15 AQUAGYM
13H-13H30 AQUABOXING		13H-13H30 AQUACARDIO		13H-13H30 AQUABOXING		13H15-14H UPPERBODY
13H30-14H AQUACARDIO	13H15-14H AQUABIKE	13H30-14H AQUAMOOVE	13H15-14H AQUADANCE	13H30-14H AQUACARDIO	13H15-14H AQUASVELT	
14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT
15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUASVELT	15H-15H45 UPPERBODY	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUASVELT	15H-15H45 UPPERBODY	15H-15H45 AQUADANCE
						15H45-16H30 AQUAGYM
16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H30-17H45 BASSIN RELAXANT
17H-17H45 AQUASVELT	17H-17H45 AQUAGYM	17H-17H45 AQUADANCE	17H-17H45 UPPER BODY	17H-17H45 AQUABIKE	17H-17H45 AQUADANCE	
18H-18H45 BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUABIKE	18H-18H45 BASSIN RELAXANT	18H-18H30 AQUASPINNING	18H-18H45 AQUAGYM	18H-18H30 AQUASPINNING	
19H-19H45 AQUADANCE	19H-19H45 BASSIN RELAXANT	19H-19H45 AQUABIKE	18H45-19H30 AQUASVELT	19H-19H30 AQUASPINNING	18H45-19H45 BASSIN RELAXANT	
20H-20H30 AQUASPINNING		20H-20H30 AQUAMOOVE				



VILLA THALGO
Paris - Trocadéro

LE PLANNING AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8H-8H30 AQUAMOOVE	8H-8H30 AQUABOXING	8H-8H30 BASSIN RELAXANT	8H-8H30 BASSIN RELAXANT		
8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUASVELT	8H30-9H15 UPPER BODY	8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUADANCE		
9H15-9H45 AQUAMOOVE	9H15-9H45 AQUACARDIO					
9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H30-10H15 AQUASVELT	10H-10H30 BASSIN RELAXANT
10H30-11H15 AQUASVELT	10H30-11H15 UPPER BODY	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUASVELT	10H30-11H15 UPPERBODY	10H15-11H AQUAGYM	10H30-11H15 AQUASVELT
11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H BASSIN RELAXANT	11H-12H BASSIN RELAXANT	11H30-12H AQUASPINNING
						12H-12H30 BASSIN RELAXANT
12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUADANCE	12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUABIKE	12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUABIKE	12H30-13H15 AQUAGYM
13H-13H30 AQUABOXING		13H-13H30 AQUACARDIO		13H-13H30 AQUABOXING		13H15-14H UPPERBODY
13H30-14H AQUACARDIO	13H15-14H AQUABIKE	13H30-14H AQUAMOOVE	13H15-14H AQUADANCE	13H30-14H AQUACARDIO	13H15-14H AQUASVELT	
14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT
15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUASVELT	15H-15H45 UPPERBODY	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUASVELT	15H-15H45 UPPERBODY	15H-15H45 AQUADANCE
						15H45-16H30 AQUAGYM
16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H-16H45 BASSIN RELAXANT	16H30-17H45 BASSIN RELAXANT
17H-17H45 AQUASVELT	17H-17H45 AQUAGYM	17H-17H45 AQUADANCE	17H-17H45 UPPER BODY	17H-17H45 AQUABIKE	17H-17H45 AQUADANCE	
18H-18H45 BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUABIKE	18H-18H45 BASSIN RELAXANT	18H-18H30 AQUASPINNING	18H-18H45 AQUAGYM	18H-18H30 AQUASPINNING	
19H-19H45 AQUADANCE	19H-19H45 BASSIN RELAXANT	19H-19H45 AQUABIKE	18H45-19H30 AQUASVELT	19H-19H30 AQUASPINNING	18H45-19H45 BASSIN RELAXANT	
20H-20H30 AQUASPINNING		20H-20H30 AQUAMOOVE				



VILLA THALGO
Paris - Trocadéro

L'AQUA AU CLUB & SPA VILLA THALGO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

🕒 Cours de 45 minutes

AQUAGYM

Travail réparti sur l'ensemble du corps.
Idéal pour se maintenir en forme.
Intensité 🟡🟡🟡

UPPER BODY

Travail essentiellement axé sur le haut du corps.
Idéal pour sculpter sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUABIKE

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Idéal pour améliorer la circulation sanguine et raffermir sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUADANCE

Travail chorégraphié de l'ensemble du corps.
Idéal pour se défouler en musique.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUASVELT

Travail tonique axé essentiellement sur le bas du corps.
Idéal pour affiner sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡



CARDIO

🕒 Cours de 30 minutes

AQUAMOORE

Travail chorégraphié réparti sur l'ensemble du corps.
Objectif : Se dépenser.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUACARDIO

Travail dynamique réparti sur l'ensemble du corps.
Objectif : Amélioration cardio-vasculaire.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUABOXING

Travail de coordination des bras et des jambes.
Objectif : Mettre le stress K.O.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUASPINNING

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Objectif : Energiser et galber.
Intensité 🟡🟡🟡



VENEZ LÉGER

Apportez seulement votre maillot de bain.
Serviette, chaussons d'aquabike, claquettes, peignoir, vestiaires, douches individuelles, produits cosmétiques et sèche-cheveux sont à votre disposition.



EXPERTISE PROFESSIONNELLE

Nos coaches privilégient un suivi personnalisé et s'adaptent pour vous accompagner dans l'effort.
Écoute et savoir-faire, voici leur leitmotiv.

— POUR VOUS INSCRIRE —



VOUS ÊTES MEMBRE DU CLUB

Utilisez votre compte Deciplus

VOUS DÉCOUVREZ LE CLUB... 3 MÉTHODES POUR VOUS INSCRIRE DÈS MAINTENANT

En achetant en ligne sur la page d'accueil de notre site internet*
www.villathalgo.com

*Votre commande sera traitée dans les 24h. Vous recevrez les informations de votre compte Deciplus (identifiants et mot de passe), vous pourrez ensuite vous inscrire au cours de votre choix sur le site Deciplus.

En nous contactant par email à contact@villathalgo.com ou par téléphone au **01 45 62 00 20**

En venant à notre rencontre au Club & Spa Villa Thalgo
8 av. Raymond Poincaré
75016 PARIS

L'AQUA AU CLUB & SPA VILLA THALGO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

🕒 Cours de 45 minutes

AQUAGYM

Travail réparti sur l'ensemble du corps.
Idéal pour se maintenir en forme.
Intensité 🟡🟡🟡

UPPER BODY

Travail essentiellement axé sur le haut du corps.
Idéal pour sculpter sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUABIKE

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Idéal pour améliorer la circulation sanguine et raffermir sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUADANCE

Travail chorégraphié de l'ensemble du corps.
Idéal pour se défouler en musique.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUASVELT

Travail tonique axé essentiellement sur le bas du corps.
Idéal pour affiner sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡



CARDIO

🕒 Cours de 30 minutes

AQUAMOORE

Travail chorégraphié réparti sur l'ensemble du corps.
Objectif : Se dépenser.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUACARDIO

Travail dynamique réparti sur l'ensemble du corps.
Objectif : Amélioration cardio-vasculaire.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUABOXING

Travail de coordination des bras et des jambes.
Objectif : Mettre le stress K.O.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUASPINNING

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Objectif : Energiser et galber.
Intensité 🟡🟡🟡



VENEZ LÉGER

Apportez seulement votre maillot de bain.
Serviette, chaussons d'aquabike, claquettes, peignoir, vestiaires, douches individuelles, produits cosmétiques et sèche-cheveux sont à votre disposition.



EXPERTISE PROFESSIONNELLE

Nos coaches privilégient un suivi personnalisé et s'adaptent pour vous accompagner dans l'effort.
Écoute et savoir-faire, voici leur leitmotiv.

— POUR VOUS INSCRIRE —



VOUS ÊTES MEMBRE DU CLUB

Utilisez votre compte Deciplus

VOUS DÉCOUVREZ LE CLUB... 3 MÉTHODES POUR VOUS INSCRIRE DÈS MAINTENANT

En achetant en ligne sur la page d'accueil de notre site internet*
www.villathalgo.com

*Votre commande sera traitée dans les 24h. Vous recevrez les informations de votre compte Deciplus (identifiants et mot de passe), vous pourrez ensuite vous inscrire au cours de votre choix sur le site Deciplus.

En nous contactant par email à contact@villathalgo.com ou par téléphone au **01 45 62 00 20**

En venant à notre rencontre au Club & Spa Villa Thalgo
8 av. Raymond Poincaré
75016 PARIS