

LE PLANNING AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30-9H15 AQUAGYM		8H30-9H15 AQUAGYM		8H30-9H15 AQUAGYM		
9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	10H00-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	10H00-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H AQUAGYM	9H45-10H30 AQUAMOOVE-ABDOS
10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H00-10H30 BASSIN RELAXANT	10H30-11H15 AQUAGYM
11H15-12H00 BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT	10H30-11H15 AQUAGYM	11H45-12H45 BASSIN RELAXANT
12H-12H45 AQUAGYM	12H15-12H45 AQUABIKE	12H15-12H45 AQUABIKE	12H15-12H45 AQUABIKE	12H-12H30 AQUARENFO	12H15-12H45 AQUABIKE	12H45-13H30 AQUAGYM
12H45-16H BASSIN RELAXANT	13H-13H45 AQUAGYM	13H-13H45 AQUAMOOVE-ABDOS	13H-13H45 AQUAMOOVE-ABDOS	12H30-16H BASSIN RELAXANT	13H-13H45 AQUAGYM	13H30-14H AQUACIRCUIT
	13H45-15H BASSIN RELAXANT	13H45-16H BASSIN RELAXANT	13H45-15H BASSIN RELAXANT		13H45-15H BASSIN RELAXANT	14H-14H30 BASSIN RELAXANT
	15H-15H45 AQUAGYM		15H-15H45 AQUAGYM		15H-15H45 AQUAGYM	14H30-15H AQUAMOOVE-ABDOS
16H-16H45 AQUAGYM		16H-16H45 AQUAGYM		16H-16H45 AQUAGYM	15H45-16H30 AQUAMOOVE-ABDOS	15H-15H45 AQUAGYM
16H45-18H00 BASSIN RELAXANT	15H45-19H45 BASSIN RELAXANT	16H45-18H BASSIN RELAXANT	15H45-19H45 BASSIN RELAXANT	17H-17H30 AQUABIKE		15H45-18H45 BASSIN RELAXANT
18H-18H45 AQUAGYM		18H-18H45 AQUAGYM		17H45-18H30 AQUAGYM	16H30 - 19H45 BASSIN RELAXANT	
19H-19H30 AQUARENFO		19H-19H30 AQUABIKE		18H30-19H AQUARENFO		
19H30-19H45 BASSIN RELAXANT		19H30-20H45 BASSIN RELAXANT		19H-20H45 BASSIN RELAXANT		

L'AQUA AU CLUB & SPA VILLA THALGO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours de 45 minutes
Travail réparti sur l'ensemble du corps.
Idéal pour se maintenir en forme.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUAMOOVE
Travail chorégraphié réparti sur l'ensemble du corps.
Idéal pour se défouler
Intensité 🟡🟡🟡



CARDIO

Cours de 30 minutes

AQUARENFO
Travail de tout le corps avec des haltères flottantes et élastiques.
Objectif : Gagner en fermeté.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUACIRCUIT
Travail en circuit training alternant plusieurs ateliers (vélos, haltères, élastiques, courses, abdos...)
Objectif : Mettre le stress K.O.
Intensité 🟡🟡🟡

AQUABIKE
Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Objectif : Se dépenser.
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 coachs privilégient un suivi personnalisé et s'adaptent pour vous accompagner dans l'effort.
Écoute et savoir-faire, voici leur leitmotiv.

POUR VOUS INSCRIRE

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

VOUS ÊTES MEMBRE DU CLUB
Utilisez votre compte 

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

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

*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.