

LE PLANNING AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30-9H15 AQUAGYM		8H30-9H15 AQUAGYM		8H30-9H15 AQUAGYM		
9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	09H30-10H00 AQUARENFO	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT
10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H00-10H30 BASSIN RELAXANT	10H30-11H15 AQUAGYM
11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-11H45 AQUARENFO
12H-12H30 AQUARENFO	12H15-12H45 AQUABIKE	12H15-12H45 AQUABIKE	12H15-12H45 AQUABIKE	12H-12H30 AQUARENFO	12H15-12H45 AQUABIKE	11H45-12H45 BASSIN RELAXANT
12H30-16H BASSIN RELAXANT	13H-13H30 AQUARENFO	13H-13H45 AQUAMOOVE-ABDOS	13H-13H45 AQUAMOOVE-ABDOS	12H30-16H BASSIN RELAXANT	13H-13H45 AQUAGYM	12H45-13H30 AQUAGYM
16H-16H45 AQUAGYM	13H30-14H AQUACIRCUIT	13H45-16H BASSIN RELAXANT	13H45-15H BASSIN RELAXANT	17H-17H30 AQUABIKE	13H45-15H BASSIN RELAXANT	13H30-14H AQUACIRCUIT
16H45-20H00 BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	16H-16H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	17H45-18H15 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	14H-14H30 BASSIN RELAXANT
18H-18H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	16H45-18H BASSIN RELAXANT	15H45-19H45 BASSIN RELAXANT	18H15-20H45 BASSIN RELAXANT	15H45-16H30 AQUAMOOVE-ABDOS	14H30-15H AQUAMOOVE-ABDOS
19H-19H30 AQUABIKE	15H45-19H45 BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUAGYM			16H30 - 19H45 BASSIN RELAXANT	15H-15H45 AQUAGYM
19H30-20H BASSIN RELAXANT		19H-19H30 AQUABIKE				15H45-18H45 BASSIN RELAXANT
		19H30-20H45 BASSIN RELAXANT				

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 🟡🟡🟡

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 🟡🟡🟡



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

 **VOUS ÊTES MEMBRE DU CLUB**
Utilisez votre compte  Deciplus

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

*Votre commande sera traitée dans les 24h. Vous recevez 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**