L'AQUATRAINING À LA VILLA THALGO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30-9h15 Aquagym				8h30-9h15 Aquagym		
9h15 - 10h Aquagym		9h15 - 10h Aquagym		9h15 - 10h Aquagym	9h15 - 10h Aquagym	
10h - 10h30 Bassin relaxant	10h - 10h30 Bassin relaxant	10h - 10h30 Bassin relaxant	10h - 10h30 Bassin relaxant	10h - 10h30 Bassin relaxant	10h - 10h30 Bassin relaxant	9h45 - 10h30 Aquagym
10h30 - 11h15 Aquagym	10h30 - 11h15 Aquagym	10h30 - 11h15 Aquagym	10h30 - 11h15 Aquagym	10h30 - 11h15 Aquagym	10h30 - 11h15 Aquagym	10h30 - 11h15 Aquagym
11h15 - 12h Bassin relaxant	11h15 - 12h15 Bassin relaxant	11h15 - 12h15 Bassin relaxant	11h15 - 12h15 Bassin relaxant	11h15 - 12h Bassin relaxant	11h15 - 12h15 Bassin relaxant	11h15 - 12h15 Bassin relaxant
12h - 12h45 Aquagym	12h15 - 12h45 Aquabike	12h15 - 12h45 Aquabike	12h15 - 12h45 Aquabike	12h - 12h45 Aquagym	12h15 - 12h45 Aquabike	12h30 -13h15 Aquagym
12h45 - 16h Bassin relaxant	13h - 13h45 Aquagym	13h - 13h45 Aquagym	13h - 13h45 Aquagym	12h45 - 16h Bassin relaxant	13h - 13h45 Aquagym	13h15 - 14h Aquagym
	13h45 - 15h Bassin relaxant	13h45 - 16h Bassin relaxant	13h45 - 15h Bassin relaxant		13h45 - 15h Bassin relaxant	14h - 15h Bassin relaxant
	15h - 15h45 Aquagym		15h - 15h45 Aquagym		15h - 15h45 Aquagym	15h - 15h45 Aquagym
16h - 16h45 Aquagym	15h45 - 19h45 Bassin relaxant	16h - 16h45 Aquagym	15h45 - 19h45 Bassin relaxant	16h - 16h45 Aquagym	15h45 - 16h30 Aquagym	15h45 - 18h45 Bassin relaxant
16h45 - 18h Bassin relaxant		16h45 - 18h Bassin relaxant		16h45 - 17h15 Bassin relax	15h45 - 19h45 Bassin relaxant	
				17h15 - 18h Aquagym		
18h - 18h45 Aquagym		18h - 18h45 Aquagym		18h - 18h30 Bassin relaxant		
				18h30 - 19h Aquabike		
19h - 19h30 Aquabike		19h - 19h30 Aquabike		19h - 19h45 Bassin relaxant		

NOS COURS D'AQUATRAINING

Cours de 30 à 45 minutes

AQUAGYM

Objectif : Maintenir sa forme

Travail réparti sur l'ensemble du corps

AQUABIKE

Objectif : Se dépenser

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo