

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 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUADANCE		
9H15-9H45 AQUAMOOVE	9H15-9H45 AQUABOXING		9H15-9H45 AQUAMOOVE			
9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT		
10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	9H30-10H15 AQUAGYM	
11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT		10H-10H30 BASSIN RELAXANT
						10H30-11H15 AQUAGYM
12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUADANCE	12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUABIKE	12H15-12H45 AQUASPINNING		11H30-12H AQUASPINNING
						12H15-12H45 BASSIN RELAXANT
13H-13H30 AQUABOXING		13H-13H30 AQUAMOOVE		13H-13H30 AQUABOXING		12H45-13H30 AQUAGYM
13H30-14H AQUAMOOVE	13H15-14H AQUABIKE	13H30-14H AQUABOXING	13H15-14H AQUADANCE	13H30-14H AQUAMOOVE		13H30-14H15 AQUAGYM
14H-15H BASSIN RELAXANT	14H15-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H15-15H BASSIN RELAXANT
15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUADANCE
15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-16H45 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-16H30 AQUAGYM
17H-17H45 AQUADANCE	17H-17H45 AQUAGYM	17H-17H45 AQUADANCE	17H-17H45 AQUAGYM	17H-17H45 AQUABIKE	17H-17H45 AQUADANCE	16H30-17H45 BASSIN RELAXANT
17H45-18H30 AQUAGYM		17H45-18H45 BASSIN RELAXANT	17H45-18H30 AQUADANCE			
18H30-19H BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUABIKE		18H30-19H BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUAGYM	18H-18H30 AQUASPINNING	
19H-19H45 AQUADANCE	19H-19H45 BASSIN RELAXANT	19H-19H45 AQUABIKE	19H00-19H45 AQUAGYM	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 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUAGYM	8H30-9H15 AQUADANCE		
9H15-9H45 AQUAMOOVE	9H15-9H45 AQUABOXING		9H15-9H45 AQUAMOOVE			
9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT	9H45-10H30 BASSIN RELAXANT	9H15-10H30 BASSIN RELAXANT		
10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	10H30-11H15 AQUAGYM	9H30-10H15 AQUAGYM	
11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H15 BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT	11H15-12H BASSIN RELAXANT		10H-10H30 BASSIN RELAXANT
						10H30-11H15 AQUAGYM
12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUADANCE	12H15-12H45 AQUASPINNING	12H15-13H AQUABIKE	12H15-12H45 AQUASPINNING		11H30-12H AQUASPINNING
						12H15-12H45 BASSIN RELAXANT
13H-13H30 AQUABOXING		13H-13H30 AQUAMOOVE		13H-13H30 AQUABOXING		12H45-13H30 AQUAGYM
13H30-14H AQUAMOOVE	13H15-14H AQUABIKE	13H30-14H AQUABOXING	13H15-14H AQUADANCE	13H30-14H AQUAMOOVE		13H30-14H15 AQUAGYM
14H-15H BASSIN RELAXANT	14H15-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H-15H BASSIN RELAXANT	14H15-15H BASSIN RELAXANT
15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUAGYM	15H-15H45 AQUADANCE
15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-16H45 BASSIN RELAXANT	15H45-17H00 BASSIN RELAXANT	15H45-16H30 AQUAGYM
17H-17H45 AQUADANCE	17H-17H45 AQUAGYM	17H-17H45 AQUADANCE	17H-17H45 AQUAGYM	17H-17H45 AQUABIKE	17H-17H45 AQUADANCE	16H30-17H45 BASSIN RELAXANT
17H45-18H30 AQUAGYM		17H45-18H45 BASSIN RELAXANT	17H45-18H30 AQUADANCE			
18H30-19H BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUABIKE		18H30-19H BASSIN RELAXANT	18H-18H45 AQUAGYM	18H-18H30 AQUASPINNING	
19H-19H45 AQUADANCE	19H-19H45 BASSIN RELAXANT	19H-19H45 AQUABIKE	19H00-19H45 AQUAGYM	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 🟡🟡🟡🟡

AQUADANCE

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

AQUABIKE

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



CARDIO

🕒 Cours de 30 minutes

AQUAMOOVE

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



VEenez LÉGER

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



EXPERTISE PROFESSIONNELLE

Nos coachs privilégient un suivi personnalisé et s'adaptent pour vous accompagner dans l'effort.
Ecoute 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 🟡🟡🟡🟡

AQUADANCE

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

AQUABIKE

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



CARDIO

🕒 Cours de 30 minutes

AQUAMOOVE

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



VEenez LÉGER

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



EXPERTISE PROFESSIONNELLE

Nos coachs privilégient un suivi personnalisé et s'adaptent pour vous accompagner dans l'effort.
Ecoute 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**