

A partir du samedi 27 avril 2019 jusqu'au 13 octobre 2019

AQUAGYM / AQUABIKING

début à :

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
07H00 Aquabiking	07H00 Aquabiking	07H00 Aquagym tonique petit bassin	07H00 Aquabiking	07H00 Aquabiking		
08H00 Aquabiking	08H00 Aqua-circuit petit bassin	08H00 Aquabiking	08H00 Aquabiking	08H00 Aquabiking	08H00 Aquabiking	08H00 Aquabiking
	12h30** Aquabiking		12h30** Aquabiking			
18H00 Aquabiking	18H00 Aquabiking	18H00 Aquabiking	18H00 Aquapower grand bassin	18H00 Aquabiking		
	19H00 Aquabiking	19H00 Aquabiking	19H00 Aquabiking			

-->Il est fortement conseillé de se présenter 10 minutes avant le début de la séance d'aquabiking afin de permettre le placement et réglage du matériel

** hors juillet - août

Toutes les sessions se pratiquent sur musique et durent 45 minutes:

- >Aquagym tonique petit bassin: utilisation de petit matériel ou poids du corps
- >Aqua-circuit: travail en ateliers seul ou à plusieurs - petit bassin
- >Aquapower grand bassin: aquagym avec port de la ceinture
- >Aquabiking: variante de l'aquagym, qui se pratique avec un vélo posé au fond de la piscine

Informations et renseignements :
Hercule Fitness Club
Tél. : +377 99 99 02 52
www.mairie.mc

*Tous les cours collectifs sont accessibles après réservation: application HEITZ FIT 3.0 - code centre: 4198;
L'annulation au cours est possible jusqu'à 12 heures avant le début de celui-ci. Au-delà, la séance sera automatiquement déduite.*