

Planning des cours à partir du 10 Septembre 2017

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI			
	8h45 Fit		8h45 Slim		8h45 Fit		8h45 Dyn		8h45 Fit				
9h15 GD		9h15 RM	9h15 Bike	9h15 CD		9h15 AFS		9h15 RM	9h15 Bike		9h15 Mix		
	10h00 Fit		10h00 Fit		10h00 Zen		10h00 Mix		10h00 Fit	9h45 RM			
	10h30 Slim	10h30 GB	10h30 Fit		10h30 Vélo		10h30 Fit	10h30 SR			10h30 Fit		
				Fermeture 11H00							11h00 Dyn		
	11h15 Zen		11h15 Mix				11h15 Fit		11h15 Zen				
	11h45 Bike						11h45 Bike				11h45 Bike		
			12h00 Bike										
	12h30 Mix	12h30 RM					12h30 Slim		12h30 Mix	Fermeture 12h30			
Fermeture 13h30		Fermeture 13h30				Fermeture 13h30		Fermeture 13h30					
Ouverture 15h30				Ouverture 15h30		Fermé		Ouverture 15h30					
	15h45 Fit	Ouverture 16h00			15h45 Fit				15h45 Fit				
16h30 AFS			16h30 Fit	16h30 GB	16h30 Fit				16h30 Zen				
17h15 RM	17h15 Fit	17h15 AFS		17h15 AFS	17h15 Vélo				17h15 RM				
18h00 CD	18h00 Mix	18h00 RM		18h00 RM	18h00 Dyn				18h00 AFS				
18h45 GB			18h45 Dyn	18h45 CD	18h45 Mix					18h45 Fit			
19h30 RM			19h15 Bike		19h30 Fit					19h15 Vélo			
	20h15 Fit	Fermeture 20h00			20h00 Bike					Fermeture 19h30			
Fermeture 21h15				Fermeture 20h30									

DIMANCHE	
	10h30 Bike
	11h00 Dyn
Fermeture 12h00	

Cours collectifs en salle

SR : Stretching & Relaxation (40'), GD : Gym Douce (30') GB : Gym Ballon (30')
 AFS : Abdos/Fessier/Stretching (40'), RM : Renforcement Musculaire (40')
 CD : Cardio Dance cours+ou-chorégraphié sans step (30')
 CS : Cardio Step cours chorégraphié avec Step (30')
 PPG : préparation à l'aquadynamique, cardio, gainage (30')

Cours collectifs d'Aquagym

Limité à un cours par jour

Zen : Aquagym Douce, mobilisation, gainage et étirements,,
 Fit : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps
 Mix : Cardio tonic + raffermisssement du buste & des mb supérieurs,
 Slim : Cardio tonic + remodelage du bas du corps
 Dyn: Cours fun & dynamique,sans matériel, sans impact. Travail complet cardio & musculaire. Améliore la coordination, dessine et affine la silhouette.



NOUVEAU : 2 niveaux de difficulté et toujours sur réservation

Niveau 1 : AQUA Vélo

Niveau 2 : AQUA Bike

Les 2 cours ont pour même objectif :

Tonifier et affiner vos jambes / Améliorer votre circulation et votre endurance / Lutter contre la cellulite
 Les graisses sont brûlées pendant & après la séance, votre système hormonal est stimulé enfin de rester jeune.



M a J 05/09/2017



Fitness Aquatic

75, Av de l'Europe
 86000 POITIERS
 05 49 41 30 43

Renseignements & Réservations :

ogym86@gmail.com