



## Planning des ateliers sportifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
9h00	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquaforme</b>	Coaching Particulier	Coaching Particulier		
10h00	<b>Aquabuilding</b>	<b>Aqualigne</b>	<b>Aquabuilding</b>	<b>Aqualigne</b>			<b>Aquaforme</b>	
11h00	Stretching	At. Forme	Stretching	At. Forme			Stretching	
11h30								<b>Aquakid</b>
12h00	T/A/ Fessier	T/A/ Fessier	T/A/ Fessier	T/A/ Fessier				
12h30	Atelier Abdos	At. Postural	Atelier Abdos	At. Postural				
14h30	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquaforme</b>	Coaching Particulier	Coaching Particulier		
15h30	<b>Aqualigne</b>	<b>Aquacardio</b>	<b>Aqualigne</b>	<b>Aquacardio</b>			<b>Aqualigne</b>	
16h30	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching			Stretching	
17h00	Atelier buste	T/A Fessier	Atelier buste	T/A/ Fessier			Stretching	

**Aquaforme** Renforcement musculaire doux sur l'ensemble du corps (40 mn)  
**Aquabuilding** Renforcement musculaire intensif sur tout le corps ( 40 mn)  
**Aqualigne** Renforcement musculaire Taille / Fessiers / abdos (40 mn)  
**Aquacardio** Amélioration de l'endurance sur une musique rythmée (40 mn)  
**Aquakid** Gym ludique pour enfant

**Stretching** Assouplissement, relaxation, détente (25 mn)  
**Atelier Forme** Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps (45 mn)  
**T / A / Fessiers** Renforcement musculaire Taille / Fessiers / abdos (25 mn)  
**Atelier Abdos** Renforcement spécifique des abdominaux (15 mn)  
**Atelier Postural** Renforcement musculaire spécifique du dos (15 mn)  
**Atelier Buste** Renforcement musculaire spécifique du haut du corps (25 mn)