

PLANNING AQUAGYM

SEPTEMBRE 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'
9h30	AQUACURISTE* 30'	AQUACURISTE* 30'	AQUACURISTE* 30'	AQUACURISTE* 30'	AQUACURISTE* 30'
10h05	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'
10h30	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'
11h45	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'
12h15	AQUACARDIO 45'	AQUABIKE 45'	AQUAFORME 45'	AQUATHERMES 45'	AQUABIKE 45'
13h15			*GROUPE 3eme AGE* 45'		
14h00			AQUAKIDS 14H-18H		
15h30	AQUATHERMES 45'				AQUATHERMES 45'
18h00		AQUACARDIO 45'		AQUACARDIO 45'	
19h00	AQUAFORME 45'		AQUAFORME 45'		
19h15		AQUABIKE 45'		AQUABIKE 45'	AQUABIKE 45'
20h00	AQUABIKE 45'		AQUABIKE 45'		

* COURS RESERVES AUX CURISTES

NOTE :

LES COURS D'AQUABIKE
SONT EN SUPPLEMENT.

TEMPERATURE DES BASSINS :
PISCINE 28°
BASSIN LUDIQUE 34°

LE BONNET DE BAIN ET LES
CLAQUETTES SONT
OBLIGATOIRES !

THERMES

DIVONNE-LES-BAINS

LES WEEK-ENDS

	SAMEDI		DIMANCHE	
8h30	AQUAKINE*	10'		10'
9h15			AQUATHERMES	45'
10h00				
10h05	AQUAKINE*	10'	AQUAKIDS 10H-12H	
10h30	AQUACARDIO	45'		
11h45	AQUAKINE*	10'		
12h15	AQUABIKE	45'	AQUABIKE	45'
13h00				
13h30	FERMETURE BASSINS	30'	FERMETURE BASSINS	30'
14h00	AQUAKIDS 14H-17H45		AQUAKIDS 14H-17H45	

FERMETURE DES BASSINS :
15 MINUTES AVANT LA FERMETURE DU CENTRE

TEMPERATURE DES BASSINS :
PISCINE 28°
BASSIN LUDIQUE 34°

DESCRIPTIF DES COURS

AQUAKINÉ*	Cours de 10 minutes dispensé par un kiné. Réservé aux curistes de la rhumatologie. *Uniquement pendant la saison thermale.
AQUACURISTE*	Cours de 30 minutes de renforcement général réservé à nos curistes. *Uniquement pendant la saison thermale.
GROUPE 3eme AGE	Cours de 45min avec le Groupe 3eme Age. Participation possible selon les places disponibles.
AQUABIKE	Cours de vélo de 45 minutes pour affiner la silhouette et combattre la cellulite.
AQUATHERMES	Cours de 45 minutes de renforcement général avec ou sans matériel.
AQUACARDIO	Cours tonique de 45 minutes visant à améliorer le système cardiovasculaire et travailler le corps en général.
AQUAFORME	Cours de 45 minutes visant à renforcer les membres supérieurs à l'aide d'haltères. Sans oublier les jambes !
AQUAKIDS	Moment privilégié pour les enfants à partir de 4 mois (2e rappel du penta coque obligatoire) à 15 ans.