

Aquagym

Durée - Duration: 45min

Prix - Price: 20€ / session

Cours privés - Private sessions: sur demande - on request

Envie de vous remettre en forme tout en galbant votre silhouette en douceur ? L'aquagym permet de muscler tout son corps, en alliant bien-être et relaxation.

Want to get in shape while shaping your figure smoothly ? Aquagym allows you to build up your whole body, combining well-being and relaxation.

Aqua-fitness

Durée - Duration : 45min

Prix - Price : 20€ / session

Cours privés - Private sessions : sur demande - on request

L'aqua-fitness est une forme d'aquagym tonique dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Cette activité est complète et plus physique que l'aquagym classique.

Aqua-fitness is a form of tonic aquagym whose goal is to shape your body and improve your physical condition. This activity is complete and more physical than classic aqua gym.

Cours particuliers de natation – Private Swimming lessons

Durée - Duration : 30min

Prix - Price: 40€ / session

Âges et niveaux - Ages and levels : à partir de 5 ans à tout âge et tous niveaux - from 5 years old at any age and any level.

- Apprentissage de la natation pour une sécurité aquatique - Swim lessons to keep safe in the water.
- Perfectionnement de la natation avec ces 4 nages - Swimming improvement with the 4 strokes
- Programme de natation pour différentes intensités - Swimming program for different intensities

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
08:00	Cours privés sur demande Private sessions on request					Cours de natation Swim lessons	Cours de natation Swim lessons
09:00			Aquagym (9:00 - 9:45)	Aqua-fitness (9:00 - 9:45)	Aquagym Aqua-fitness (9:00 - 9:45)		
10:00							
11:00							
12:00							
18:00			Cours de natation Swim lessons				
19:00							
20:00							

Pour plus d'informations & réservation – For more informations & reservations ☎ 06.98.95.21.94

TARIFS TTC – VAT & Services included in the rates