

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		
	Grand bain	Petit bain	Grand bain	Petit bain	Grand bain	Petit bain	Grand bain	Petit bain	Grand bain	Petit bain	Grand bain	Petit bain	
9h													9h
10h			10h00 Fitness				10h00 Tonic						10h
11h									11h15 Tonic		11h00 Fitness		11h
12h	12h00 Bike		12h15 Bike				12h00 Bike		12h15 Bike				12h
13h		12h30 Running		12h15 Jump	12h30 Tonic			12h30 Running		13h00 Bike			13h
14h													
15h													
16h		16h15 CAF	16h15 Tonic							16h15 Fitness			
17h													
18h					17h15 Bike								
19h	19h00 Bike		19h00 Bike		18h30 Fitness		18h30 Running		18h15 Jump				
20h	19h30 Boxing	19h30 Running	19h15 Bike		19h30 CAF		20h15 Fitness		19h30 Running				
21h	20h15 Palmes												

Spadio Liberte

Fitness / CAF / Running / Tonic / Boxing

100,00 € 180,00 €
10 + 1 séances 20 + 2 séances

245,00 €
30 + 3 séances

Réservation
en
ligne

Spadio Intense

Bike / Jump / Paddle / Palmes

145,00 € 270,00 €
10 + 1 séances 20 + 2 séances

360,00 €
30 + 3 séances

Fitness



Ce cours d'aquagym complet sans accessoire utilise des déplacements et des accélérations contre la résistance de l'eau. Les exercices sont novateurs, dynamiques et très efficaces. Des résultats et du plaisir en toute sécurité sans même savoir nager.

Tonifier le corps grâce à 3000 hydro-massages en moyenne.
Améliorer l'endurance cardio-respiratoire.

CAF



Ce cours sollicitant la sangle abdominale et les muscles profonds contribue à entretenir et à renforcer l'équilibre général du corps. Il apporte également une tonification des cuisses et des fessiers utilisant des gestes simples.

Renforcer la musculature abdominale
Galber les membres inférieurs.
Rechercher un corps fonctionnel.

Paddle*



Cette activité consiste à tenir en équilibre sur une planche et à enchaîner différents exercices. Le Spadio Paddle alterne des exercices de renforcement musculaire et de cardio. C'est une activité très dynamique permettant de travailler les muscles posturaux profonds.

Travailler la posture et l'ensemble des muscles en profondeur, en alternance avec des phases cardio pour brûler un max de calories.

Running



Ce cours d'aquagym basé sur des déplacements dans la rivière recherche les effets hydro-massants de l'eau. Les exercices se concentrent presque exclusivement sur les membres inférieurs.

Améliorer l'endurance cardio-respiratoire.
Galber les cuisses et les fessiers.
Réduire la cellulite.

Tonic



Ce cours d'aquagym est basé sur des exercices variés et rythmés dans un but de renforcement musculaire. Le matériel utilisé peut être les frites, les planches, les haltères etc...

Renforcer le haut du corps et la sangle abdominale.
Retrouver la forme rapidement sans risque de se blesser.

Bike Jump



Destiné à tous les publics, ce concept de vélo aquatique et de trampoline aquatique intense, dynamique en étroite relation avec la musique permet des résultats et des plaisirs variés. Les cours sont chorégraphiés, rythmés et coachés par un moniteur.

Boxing



Ce cours à dominante cardio est inspiré des arts martiaux comme le Karaté, la Boxe, la Boxe Thai, le Taekwondo et le taï Chi. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez pouvoir vous défouler, brûler un maximum de calories, tonifier tout le haut du corps, améliorer votre condition physique et votre coordination.

Améliorer son endurance cardio-respiratoire.
Tonifier le haut du corps, vos abdos et vos cuisses.
Brûler beaucoup de calories.

Palmes



Le Spadi'o Palmes propose de réaliser des exercices de déplacement et des exercices en suspension verticale avec des palmes.

Diminution des chocs articulaires.
Phénomène d'hydro-massage important limitant les courbatures. Augmentation du tonus musculaire. Raffermissment des cuisses et de la sangle abdominale.
Anti-cellulite et affinement de la silhouette.
Amélioration des capacités cardio-vasculaires.

* Uniquement en période de vacances scolaires