

	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		12h30 Tonic		12h00 Bike		12h15 Bike				12h
13h		12h30 Running		12h15 Jump				12h30 Running		13h00 Bike			13h
14h													14h
15h													15h
16h		16h15 CAF	16h15 Tonic						16h15 Fitness				16h
17h													17h
18h					17h15 Bike								18h
19h	19h00 Bike		19h00 Bike		18h30 Fitness		18h15 Jump						19h
20h	19h30 Boxing	19h30 Running	19h15 Bike		19h30 CAF		19h30 Running						20h
21h	20h15 Palmes												21h

Spadio Liberté

10 + 1 100 € 20 + 2 180 € 30 + 3 245 €

Spadio Intense

10 + 1 145 € 20 + 2 270 € 30 + 3 360 €

Boxing



Ce cours à dominante cardio est inspiré des arts martiaux comme le karaté, la Boxe, la Boxe Thai, le Taekwondo et le Tai 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

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.

- > Travail de la posture et de l'ensemble des muscles profonds, en alternance avec des phases cardio pour brûler un max de calories

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 holières etc...

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

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

Bike



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

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

Jump



Destiné à tous les publics, ce concept de trampoline aquatique intense dynamique en étroite relation avec la musique permet des résultats et des plaisirs variés.

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

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

spadi
Liberté & Intense

Réservation en ligne
www.spadium-saint-gregoire.fr

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. Raffermissement des cuisses et de la sangle abdominale
- > Anti-cellulite et affinement de la silhouette
- > Amélioration des capacités cardio-vasculaires