

	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	11h15 CAF			11h
12h	12h00 Bike	12h30 Running	12h15 Bike		12h30 Tonic		12h00 Bike	12h30 Running	12h15 Bike				12h
13h				12h15 Jump									13h
14h													14h
15h													15h
16h		16h15 CAF	16h15 Tonic						16h15 Fitness				16h
17h													17h
18h					17h15 Bike								18h
19h	19h00 Bike	19h30 Running	19h00 Bike		18h30 Fitness	18h30 Running	18h15 Jump	19h30 Running					19h
20h					19h30 CAF								20h

Spadio Liberté

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

Spadio Intense

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

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

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

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

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

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

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

spadi

Liberté & Intense

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