

Planning AQUATIQUE

CLAYE-SOUILLY

FAMILY A PARTIR DU 06.09
AQUA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9.30 - 10.15

10.30 - 11.15

11.30 - 12.15

12.30 - 13.15

17.30 - 18.10

18.25 - 19.05

19.20 - 20.00 **EXTREME**

20.15 - 21.00

10.30 - 11.15

11.30 - 12.15

12.30 - 13.15 **EXTREME**

17.30 - 18.10

18.25 - 19.05 **EXTREME**

19.20 - 20.00

20.15 - 21.00

10.30 - 11.15

11.30 - 12.15

12.30 - 13.15

17.30 - 18.10

18.25 - 19.05

19.20 - 20.00

20.15 - 21.00

DESINFECTION

DU MATERIEL

ET DU BASSIN

OBLIGATOIRE

9.30 - 10.15

10.30 - 11.15 **EXTREME**

11.30 - 12.15

18.00 - 18.45

19.00 - 19.45 **EXTREME**

20.00 - 20.45

9.30 - 10.10

10.20 - 11.00

11.10 - 11.50 **EXTREME**

12.00 - 12.45

9.30 - 10.15

10.30 - 11.15

11.30 - 12.15

RESERVATION



- Résaminute : onglet **CLAYE AQUATIQUE**
- Merci d'arriver 5 min à l'avance !
- Réservation 6 jours en avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation 6h
- 3 cours non annulés = 2 semaines de blocage

Vidanges techniques : les cours ne sont pas assurés **1 semaine en Août** ainsi qu'entre **Noël et jour de l'an**

aquaBike

- Pédaler dans l'eau! Ce phénomène contribue au raffermissement de la peau et à la disparition de la cellulite. Calories brûlées ≈ 800
- **EXTREME** = Haute intensité

aquaTonic

- Entraînement aquatique complet, sans impact qui permet d'améliorer son endurance cardio. Calories brûlées ≈ 600
- **EXTREME** = Haute intensité

aquaCore

- L'ultime solution pour obtenir des abdominaux, une poitrine, un dos et des fessiers en acier très rapidement. Calories brûlées ≈ 500
- **EXTREME** = Haute intensité