

# Planning AQUATIQUE

## CLAYE-SOUILLY

# FAMILY

## AQUA

A PARTIR DU 04.09.2023

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

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

20.15 - 21.00

9.30 - 10.10

10.20 - 11.00

11.10 - 11.50

12.00 - 12.45

## RESAMANIA V2 8

- Résamania : ongles **CLAYE AQUA**
- Merci d'arriver 5 min à l'avance !
- Réservation 6 jours en avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation **24h**
- 3 absences en 1 mois = 2 semaines de blocage
- Vidange technique 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