

## LE PLANNING DES COURS A L'UNITE

1er semestre 2018 - 2019

Cours à l'unité :

sur réservation, selon disponibilités,

visibilité sur 4 semaines de cours. Tarif 10€ la séance.

lundi	AQUAGYM	9h
	AQUAFIT	10h
	FITRUN	11h
	CIRCUIT TRAINING	12h30
	AQUAFIT	14h
	AQUABIKE	15h
	AQUAFIT	18h
	AQUAGYM	18h
	FITBIKE	20h
mardi	FITRUN	09h
	AQUAGYM GD BAIN	10h
	AQUAJOGGING	11h
	AQUABOXING	12h30
	AQUAFIT	14h
	AQUAGYM	15h
	AQUABIKE	19h
mercredi	AQUAFIT	9h30
	FITBIKE	10h15
	FITRUN	11h
	AQUABIKE	18h
	AQUABIKE	19h
	FITBIKE	20h
	AQUAFIT	20h
	FITRUN	20h
jeudi	FITRUN	12h30
	AQUABIKE	14h
	AQUAFIT	15h
vendredi	AQUAFIT	09h
	AQUAGYM	11h
	CIRCUIT TRAINING	12h30
	AQUAGYM	15h
	AQUABIKE	19h
samedi	AQUABIKE	12h30

AQUALORN- rue de Saint Ernel

29800 LANDERNEAU

02 98 85 18 89 -

[aqualorn.cc@ccpld.bzh](mailto:aqualorn.cc@ccpld.bzh)



### AQUA GYM

Alliance du **sport** et de la **détente!**

Cours de gym aquatique, en musique, à votre rythme, en toute convivialité.

*En petite profondeur.*

### AQUA FIT

Enchaînement de mouvements sur différentes intensités.

Cours complet sur une chorégraphie très

### AQUAGYM GRAND BAIN

Alliance du **sport** et de la **détente!**

En musique à votre rythme et en toute convivialité.

Les séances se passent en grande profondeur, aidé par une ceinture de flottaison. Il est nécessaire d'être à l'aise dans l'eau.

### AQUA JOGGING

Enchaînement de déplacements et de renforcement musculaire où tout le corps sera sollicité sans traumatisme.

*En grande profondeur.*

### CIRCUIT TRAINING

Travail musculaire et cardio-vasculaire en interval-training au travers d'ateliers.

L'activité bénéficie ici d'un cadre et d'un matériel spécifique type salle de "fitness".

*En petite profondeur.*

### FIT RUN

Alliance d'**AQUA FIT** et d'**AQUA JOGGING!**

Venez pratiquer un cours complet (déplacement et gym) avec les bienfaits de la grande profondeur.

### AQUABOXING

Enchaînement en musique de mouvements inspirés de la boxe et des sports aquatiques.

Renforcement musculaire, stimulation de l'activité cardio-respiratoire haute intensité.

*En petite profondeur.*

### AQUA BIKE

Cours de **vélo Aquatique!**

Alternance de pédalages de différentes intensités sur une musique rythmée.

*En petite profondeur.*

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager.*

### FIT BIKE

Alliance d'**AQUA FIT** et d'**AQUA BIKE!**

Alternance de pédalages et d'exercices de gym sur une chorégraphie rythmée.

*En petite profondeur.*