

Activités Aquatiques et Natation

Saison 2021 - 2022

www.aqua2lacs.fr - 03.81.69.74.78

*Conditions Générales de Ventes disponibles à l'accueil

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS EN LIGNE SUR
moncentreaquatique.com 



AQUASPORTS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	11h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness		11h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	11h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	11h00 ⁽⁴⁵⁾ aquanatal
		12h00 ⁽⁴⁵⁾ Aquarelax			12h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness
		12h15 ⁽³⁰⁾ aquabiking			Aquarelax
19h00 ⁽³⁰⁾ aquabiking	19h45 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	19h00 ⁽³⁰⁾ aquabiking	19h45 ⁽⁴⁵⁾ aquafusion	19h45 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	
19h45 ⁽⁴⁵⁾ aquaboxing		19h45 ⁽⁴⁵⁾ bodypalm			

NATATION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
ludinage 17h45 ⁽⁴⁵⁾	ludinage 17h00 ⁽⁴⁵⁾	ludimania 09h00 ⁽⁴⁵⁾	ludinage 17h00 ⁽⁴⁵⁾	ludinage 17h45 ⁽⁴⁵⁾	bb nageur 09h00 ^(1h) 10h00 ⁽⁴⁵⁾
	ludinage 18h00 ⁽⁴⁵⁾	ludinage 10h00 ⁽⁴⁵⁾	ludinage 18h00 ⁽⁴⁵⁾		domin'o 11h00 ⁽⁴⁵⁾
		ludinage 10h00 ⁽⁴⁵⁾ 11h00 ⁽⁴⁵⁾	perfection. 19h00 ⁽⁴⁵⁾		
		ludinage 11h00 ⁽⁴⁵⁾			
		ludinage			
		Ludisport 17h45 ⁽⁴⁵⁾			

intensités

COOL

TONIC

BOOST

XTREM



activités Premium
sur réservation

Descriptif des activités aquatiques :

AQUARELAX : Cours aux mille et une vertus basée sur une relaxation complète du corps et de l'esprit associée à des exercices d'étirements, d'équilibre, de détente ; le tout permettant un soulagement des douleurs dorsales et articulaires. Idéal pour une réadaptation fonctionnelle, une amélioration du schéma corporel et une meilleure aisance aquatique.

AQUAFITNESS VERT (bassin détente) : Cours aquatique accessible à tous visant un entretien général du corps et une tonification. Pour ceux qui veulent (re) découvrir la gym aquatique, rester en forme, cette activité regroupe un travail du cœur associé à un travail musculaire modéré ; le tout enchaîné avec des exercices et techniques d'équilibre, d'étirements et de relaxation.

AQUAFITNESS BLEU : Cours dynamique et complet sous forme d'initiation à la musculation aquatique. L'objectif est de sculpter / raffermir / remodeler son corps tout en travaillant l'endurance cardiovasculaire en variant la petite et grande profondeur.

AQUAFITNESS ROUGE : Activité rythmée fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Des techniques d'enchaînements de mouvements faisant appel à la coordination tout en combinant les exercices du haut du corps, bas du corps et de la sangle abdominale. Cette activité permet d'obtenir des résultats sur la silhouette, booster son tonus ! Les différents équipements utilisés permettent de sculpter, tonifier, affiner son corps (*possibilité sans matériel*).

AQUABOXING ROUGE : Cours rythmé à dominante cardiovasculaire avec utilisation des techniques pieds/poings issues des arts martiaux et des sports de combat (défouloir). Se tonifier en combattant dans l'eau !

BODYPALM ROUGE (palmes non fournies) : Cours collectif en eau profonde mélangeant horizontalité et verticalité grâce à des mouvements d'aquagym et de nages avec palmes. Le body palm est une activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de remodeler, affiner, tonifier son corps. Cette activité à dominante cardiovasculaire cible le bas du corps (jambes, abdos, fessiers) et vise l'amincissement.

AQUABIKING NOIR : Cours moderne et rythmé de vélo dans l'eau où chaque musique comprend un objectif spécifique (montagne, contre la montre...). À dominante cardiovasculaire l'AQUABIKING vise l'amincissement et permet de lutter contre les 3 formes de cellulite.

AQUAFUSION NOIR : Pour un public averti et sportif en recherche de sensations fortes : activité intense avec un renforcement musculaire sur tout le corps associé à des exercices à fort impact cardiovasculaire, le tout avec l'utilisation d'un matériel offrant une exceptionnelle résistance. Se défouler dans un cours de guerrier !