



ESPACE AQUATIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:45		AQUACYCLING ⁽²⁾		AQUAGYM ⁽¹⁾	AQUAGYM ⁽¹⁾		
09:15	AQUAGYM			AQUAGYM	AQUABODY ♪	AQUACYCLING ⁽²⁾	
09:30		AQUAGYM					
09:45	CTA		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
10:00		AQUABODY ♪ ⁽¹⁾					
10:15	AQUAGYM		AQUABODY ♪	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAGYM
10:30		AQUAGYM					
10:45			AQUAGYM			AQUABODY ♪	AQUABODY ♪
11:00	AQUAGYM	AQUAGYM		R-S ♪	AQUAGYM		
11:15							AQUAGYM
11:30							
11:45							AQUAGYM
12:00	AQUACYCLING ⁽²⁾					AQUAGYM ⁽¹⁾	
12:15		AQUAGYM		AQUABODY ♪	CTA		
12:30			AQUAGYM				
12:45	AQUAGYM	AQUABODY ♪		AQUAGYM			
13:00					AQUACYCLING ⁽²⁾		
14:30							
15:00	AQUAGYM ⁽¹⁾	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM ⁽¹⁾		
17:30	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM ⁽¹⁾	AQUAGYM ⁽¹⁾	AQUAGYM		
18:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUABODY ♪	AQUAGYM		
18:30	AQUAFITNESS ⁽¹⁾	AQUAGYM	AQUABODY ♪	AQUAGYM	AQUABODY ♪		
19:00	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAGYM			
19:30		AQUABODY ♪ ⁽¹⁾	R-S ♪	AQUAGYM	AQUACYCLING ⁽²⁾		
19:45	AQUACYCLING ⁽²⁾						

CTA : CIRCUIT AQUA-TRAINING
 R-S : RENFO-STRECH
 ♪ : COURS EN MUSIQUE

(1) CES COURS N'ONT PAS LIEU
 PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES.
 (2) PRESTATION SUPPLÉMENTAIRE.

ESPACE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:45	CPG (45')*			CPG (45')*			
09:15		BODYPUMP (60')			PILATES (45')	RPM (50')	
09:30	RPM (50')			BODYBALANCE (60')			
09:45			CAF (45')				
10:15					BODYPUMP (60')	BODYATTACK (60')	BODYPUMP (60')
10:30		BODYBALANCE (60')	STRETCH (45')	RPM (50')			
10:45	PILATES (45')						
11:30						PILATES (45')	BODYBALANCE (60')
12:30	BODYPUMP (45')	BODYATTACK (45')	RPM (50')	BODYATTACK (45')	BODYBALANCE (45')		
14:00	BODYBALANCE (45')*						
14:15				CT (30')			
17:30	SA (30')*	RPM (50')*	AF (30')*	CT (30')*	BODYPUMP (45')		
18:15	CPG (45')		BODYATTACK (60')	BODYPUMP (60')	BODYBALANCE (60')		
18:30		STEP (45')					
19:15	BODYATTACK (60')	BODYPUMP (60')	BODYBALANCE (60')	RPM (50')			

CPG : RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRALISÉ
 CT : CIRCUIT-TRAINING
 CAF : CUISSES, ABDOS FESSIERS
 SA : SPECIAL ABDOS
 AF : ABDOS FESSIERS
 RPM : COURS COLLECTIF DE VÉLO
 * CES COURS N'ONT PAS LIEU
 PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES.



SPA AQUATONIC

RENNES SAINT-GRÉGOIRE

ESPACE AQUATIQUE

AQUAGYM : ACCESSIBLE À TOUS, CETTE GYM AQUATIQUE PERMET DE RAFFERMIR VOTRE SILHOUETTE, D'ENTREtenir VOTRE ENDURANCE. EXCELLENT POUR RESTER EN FORME. **NIVEAU DOUX.**

RENFO-STRETCH : UN COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUIVI D'ÉTIREMENTS ET DE RELAXATION. **NIVEAU DOUX.**

CIRCUIT AQUA-TRAINING : DIFFÉRENTS ATELIERS QUI INITIENT À LA MUSCULATION AQUATIQUE ET AU CARDIO-TRAINING. **NIVEAU DOUX-MOYEN.**

AQUAFITNESS : UN AQUAGYM AVEC GANTS, COURS À DOMINANTE CARDIO-VASCULAIRE, DYNAMIQUE ET RYTHMÉ. **NIVEAU MOYEN.**

AQUACYCLING : DESTINÉ À TOUS LES PUBLICS, CE CONCEPT DE VÉLO AQUATIQUE INTENSE PERMET D'AMINCIR ET DE RAFFERMIR LE BAS DU CORPS, DE BOOSTER SON TONUS MUSCULAIRE ET D'AUGMENTER SON ENDURANCE. COURS EN MUSIQUE. **NIVEAU MOYEN.**

AQUABODY : COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE. EXCELLENT POUR LA TONIFICATION. TRAVAIL AVEC DES HALTÈRES ET DES BOTTES. **NIVEAU MOYEN-INTENSIF.**

INFORMATIONS

MERCI DE VOUS INSCRIRE POUR LES COURS AQUATIQUES.
ESPACE FITNESS : PENSEZ À VOUS INSCRIRE
POUR LES COURS DE BODY ATTACK, BODY PUMP,
BODY BALANCE, CIRCUIT TRAINING, PILATES
AINSI QUE TOUS LES COURS DU WEEK-END.
LES RÉSERVATIONS SONT POSSIBLES SUR LE SITE INTERNET.

SPA AQUATONIC RENNES SAINT-GRÉGOIRE
LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI : 8H30 - 21H
MERCREDI : 9H30 - 21H
SAMEDI : 9H - 19H
DIMANCHE & JOURS FÉRIÉS 10H - 19H

WWW.SPA-AQUATONIC-RENNES.COM

02 99 23 78 77

ESPACE FITNESS

CAF : RENFORCEMENT MUSCULAIRE CUISSES, ABDOS FESSIERS

CIRCUIT-TRAINING : DES ATELIERS QUI PERMETTENT UN TRAVAIL CARDIO ET MUSCULAIRE

PILATES : CE COURS AMÉLIORE LA SOUPLESSE ET CORRIGE LA POSTURE

STEP : TRAVAIL CARDIO SUR UNE PLATEFORME ET SUR UN ENCHAÎNEMENT CHORÉGRAPHIÉ

CPG : CULTURE PHYSIQUE GÉNÉRALE

LES MILLS



BODY PUMP : C'EST LE MOYEN LE PLUS RAPIDE POUR SCULPTER SON CORPS ET BRÛLER DES GRAISSES. IL EST ACCESSIBLE À TOUS.

BODY BALANCE : SOUS L'INFLUENCE DU YOGA, DU TAI CHI ET DU PILATES, VOUS TRAVAILLEZ POSTURE ET SOUPLESSE.

BODY ATTACK : C'EST L'ENTRAÎNEMENT CARDIO PAR EXCELLENCE ! TRÈS FORT EN ÉNERGIE, L'OBJECTIF DU COURS EST DE DÉVELOPPER L'ENDURANCE SUR DES MUSIQUES PUISSANTES.

RPM : COURS DE VÉLO EN SALLE DE 50'. VOUS PÉDALEZ SUR DES MUSIQUES MOTIVANTES SUR UN PARCOURS ÉQUIVALENT À 20-25 KM. IL S'AGIT D'UN ENTRAÎNEMENT CARDIO ! VOUS BRÛLEZ PLUS DE 600 CALORIES.

