



ACTIVITÉS AQUATIQUES

HORAIRES VALABLES PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
		10.15 > 11.00		10.15 > 11.00		9.15 > 10.00
		Aquagym		Aquagym		Aquagym à partir du 15 mai
						10.30 > 11.15
						Aqua fitness
						CIRCUIT TRAINING
12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00		
Aqua flash 	Aqua flash 	Aqua flash 	Aqua flash 	Aqua flash 		
TRAMPO	BIKE	TONIC	BIKE	TRAMPO		
18.30 > 19.15	18.30 > 19.15	18.30 > 19.15	18.30 > 19.15	18.30 > 19.15		
Aquagym	Aqua fitness	Aquagym	Aqua fitness	Aqua fitness		
	TRAMPO		CIRCUIT TRAINING	BIKE		



COURS SUR RÉSERVATION*

• L'AQUAGYM, tout en douceur !



Pratiquer sa **gym** dans l'eau est une activité sportive idéale pour le corps et l'esprit. La résistance à l'eau ne se fait pas ressentir mais garantit un réel bien-être.

• L'AQUAFITNESS, ça bouge !



L'**aquafitness** est une activité plus dynamique, basée sur un travail cardio intensif avec l'utilisation de matériel de type bike, trampoline...

AQUABIKE

Faire du vélo dans l'eau, l'idée est aussi originale qu'efficace pour améliorer votre condition physique. Il muscle le bas du corps, renforce vos articulations et votre dos, un sport complet.

BON À SAVOIR : LOCATION BIKE

Vous aurez la possibilité de louer un bike en toute liberté à la 1/2 heure ou à l'heure.

AQUATRAMPO

Sauter en rythme et en musique sur un trampoline individuel fixé au fond de la piscine, rien de tel pour renforcer vos muscles et tonifier vos jambes.

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une activité 3 en 1. Enchaînez aquagym, aquatrampo et aquabike en une seule séance. Le circuit training permet de renforcer vos muscles tout en améliorant votre endurance.

• L'AQUAFLASH, ça punche !



Un petit break super tonic, ça vous dit ?

L'**aquaflash** vous propose en 30 minutes une activité à haute intensité.

Pendant cette séance, vous pratiquerez de l'aquagym, de l'aquabike ou de l'aquatrampo de manière rapide et tonique.

Go go go !



Bonnet de bain obligatoire et short de bain interdit

INFOS,
RÉSERVATIONS
ET TARIFS SUR
aquae.grand-dax.fr



*toute réservation non annulée dans les 4 h avant l'heure sera perdue

Projet financé
grâce à



GRAND DAX
AGGLOMÉRATION



Département
des Landes