



CAP'AQUA

## Planning de septembre 2023 à Juin 2024

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00-9h00		Cap'Adapt	Kiné		Kiné	
9h00-9h45	Aquagym	Aqua Training	Aquagym	Aquagym	Aqua Training	Bébé Nageur
10h00-10h45	Aquagym	Aquagym	Aqua Training	Aquagym	Aqua Cardio	Aquagym
11h00-11h45	Aqua Bike Abdos	Aquagym	Aquagym	Aqua Training	Aqua Zen	Cours de Natation + Détente
11h45-12h30	Coaching Natation et APA + Balnéo	Coaching Natation et APA + Balnéo	Coaching Natation et APA + Balnéo	Coaching Natation et APA + Balnéo	Coaching Natation et APA + Balnéo	
12h30-13h15	Aqua Training	Aqua Bike Abdos	Aqua Cardio	Aqua Bike Abdos	Aqua Training	
13h30-14h30	Kiné	Cap'Adapt	Kiné	Kiné	Kiné	Fermeture
14h30-15h15	Aquagym	Cap'Adapt	École de Natation + Détente	Aquagym	Aquagym	Balnéo: Accès et réservation au Bassin, SPA et Sauna  Détente: Accès et réservation au SPA et au Sauna  Fermeture: Cap'Aqua sera fermé les jours fériés et une semaine pendant les fêtes de fin d'année  Planning: Un planning d'été sera appliquée en juillet-août
15h15-16h00	Coaching Natation et APA + Balnéo	Coaching Natation et APA + Balnéo		Coaching Natation et APA + Balnéo	Coaching Natation et APA + Balnéo	
16h00-16h45	Cap'Adapt	Aquagym		Kiné	Aqua Bike Abdos	
17h00-17h45	Cap'Adapt	Aqua Bike Abdos		Aqua Training	Aquagym	
18h00-18h45	Aqua Training	Kiné	Aqua Bike Abdos	Aqua Cardio	Aquatrainning	
19h00-19h45	Aqua Cardio	Aqua Training	Aquagym	Aqua Bike Abdos	Cap'Adapt	
20h00-20h45	Aqua Zen	Aqua Cardio	Aqua Training	Aquagym	Fermeture	
21h00	Fermeture	Fermeture	Fermeture	Fermeture		

### Cours Collectifs Cap'Aqua

#### Aqua Zen :

Cours avec un travail de mobilité, de posture et d'équilibre avec des mouvements de renforcement plus doux en lien avec la respiration

#### Aquagym :

Cours de tonification musculaire générale avec ou sans matériel

#### Aqua Training :

Cours de tonification musculaire avec un travail cardio vasculaire sous forme de circuit

#### Aqua Cardio :

Cours avec une sollicitation plus importante du système cardio-vasculaire

#### Aqua Bike Abdos :

Cours hybride avec un impact cardio tout en procurant un drainage des jambes et avec un renforcement de la sangle abdominale