



Journée **AQUAFITNESS** Vals d'O La Tour du Pin

Samedi
29 juin 2024
14h30 » 21h30

CENTRE AQUATIQUE VALS D'O LA TOUR DU PIN 446 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE

PROGRAMME

HEURES	NOMS	DESCRIPTION
15h - 15h30	A : AQUAGYM 1 coach	Entrainement psychomoteur adapté à tout public. Frites, happy Flower.
15h45 - 16h15	B : AQUA STEP 1 coach	Travail techniques en musique. Des combinaisons efficaces, simples. Steps aquatiques.
16h30 - 17h	C : DANSE & COMBOS AQUATIQUES 1 coach	Variations et combinaisons, travail de résistance et de coordination en rythme avec la musique. Sans matériel.
17h15 - 17h45	D : AQUA COMBAT 1 coach	Travail de force et techniques de combat. Des combinaisons efficaces où tout le corps est sollicité. Gants de combat aquatique.
18h - 18h30	E : AQUA FITNESS ET ENERGIE 1 coach	Travail intense et cardio sur des enchainements. Utilisez toute votre puissance dans l'eau. Sans matériel.
18h45 - 19h15	F : BIKE AND ARMS 2 coaches	Deux Ateliers combinés pour travailler le cardio et les muscles du bas et du haut du corps. Aqua bikes et haltères.
19h30 - 20h	G : BIKE AND JUMP 2 coaches	Deux Ateliers combinés pour travailler le cardio et les muscles du bas du corps. Aqua bikes et trampolines.
20h15 - 20h45	H : CIRCUIT OLYMPIQUE 1 ou plusieurs coaches	Vivez les jeux Olympiques dans l'eau. Aqua bikes, trampolines, gants de combat, courses à pied.