

NOUVEAU
A PARTIR DU 6 DECEMBRE 2023

balnéa

tous les bains
du monde

PLANNING AQUAGYM

Mise à jour 22/07/24

PERIODE VERTE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
MATIN		10H30 AQUA BALNEA		10H30 AQUA BALNEA		9h BALNEA TRAINING	9h BALNEA TONIC
13h00	BALNEA TONIC		BALNEA JOGGING TONIC		BALNEA PALMES		
18h20	BALNEA TRAINING	BALNEA PALMES	BALNEA BOXING	BALNEA TONIC	BALNEA JOGGING TONIC		

L'heure indiquée = Ouverture des portes (se présenter 5 min avant) - Cours de 40 min
L'AQUA BALNEA a lieu à Balnéa, tous les autres cours ont lieu au bassin Olympien.

PERIODE ORANGE/ ROUGE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
9h00	BALNEA PALMES	AQUA BALNEA	BALNEA TONIC	BALNEA BOXING	BALNEA JOGGING TONIC	BALNEA TRAINING	BALNEA TONIC

L'heure indiquée = Ouverture des portes (se présenter 5 min avant) - Cours de 40 min'
L'AQUA BALNEA a lieu à Balnéa, tous les autres cours ont lieu au bassin Olympien.

LES COURS

L'AQUA BALNEA a lieu à Balnéa, tous les autres cours ont lieu au bassin Olympien.

AQUA BALNEA

La solution douce et efficace pour entretenir son corps et son esprit. Pratiquée en eau chaude à Balnea, cette séance est basée sur une combinaison de mouvements amples d'intensité modéré, d'étirements et de travail respiratoire. Elle permet une revitalisation du corps tout en lui procurant relaxation et bien-être. Cette activité est adaptée à tout le monde.

BALNEA BOXING

Inspirée des arts martiaux, la discipline associe différentes techniques de combat permettant de se défouler tout en tonifiant tous les muscles du corps. Efficace pour remodeler la silhouette tout en affûtant l'équilibre et le cardio. Le plus : l'absence d'impact qui préserve les articulations fragiles.

BALNEA JOGGING TONIC

Vous mimez des mouvements de course à pied. Alternance de mouvements statiques et de déplacements pour développer l'endurance cardio vasculaire. L'eau amortit vos mouvements et sa résistance augmente la tonification musculaire ce qui permet de rééquilibrer sa silhouette et raffermir toutes les parties de son corps.

BALNEA PALMES

Différents déplacements vous sont proposés avec de courtes palmes pour galber spécifiquement le bas du corps et la sangle abdominale. En variant l'intensité et l'amplitude on augmente la dépense d'énergie, on intensifie le renforcement musculaire tout en développant les capacités physiques et cardio respiratoires.

BALNEA TONIC

L'aquagym par excellence, permet de travailler l'ensemble du corps avec énergie et tonicité. Tous les muscles sont sollicités entraînant un système cardio vasculaire boosté et une circulation sanguine améliorée. L'Aquatonique aide à devenir plus endurant, moins essoufflé dans l'effort et à affiner la taille.

BALNEA TRAINING

C'est un enchaînement de plusieurs activités aquatiques sous forme d'ateliers: Aqua Jogging, Aqua Jump (trampoline) et Aqua Sculpt (avec haltères ou frites). Un mélange entre renforcement musculaire et travail cardiovasculaire, parfait pour l'amélioration de la condition physique et brûler efficacement les calories.

TARIFS AQUAGYM

1 séance: 10€
5 séances: 45€
10 séances: 80€
20 séances: 140€
30 séances: 180€
40 séances : 200€

balnéa

tous les bains
du monde

CONTACT

& RENSEIGNEMENTS: info@balnea.fr | TEL: 05 62 49 19 19