

LE PLANNING AQUA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 8H30-9H15 AQUAGYM | | 8H30-9H15 AQUAGYM | 8H30-9H15 AQUAGYM | 8H30-9H15 AQUAMOOVE-ABDOS | | |
| 9H15-10H30 BASSIN RELAXANT | | 9H15-10H30 BASSIN RELAXANT | 9H15-10H00 BASSIN RELAXANT | 9H15-10H30 BASSIN RELAXANT | 9H30-10H15 AQUAGYM | |
| 10H30-11H15 AQUAGYM | | 10H30-11H15 AQUAGYM | 10H30-11H15 AQUAGYM | 10H30-11H15 AQUAGYM | 10H30-11H15 AQUAGYM | 10H30-11H15 AQUAGYM |
| 11H15-12H15 BASSIN RELAXANT | | 11H15-12H15 BASSIN RELAXANT | 11H15-12H15 BASSIN RELAXANT | 11H15-12H15 BASSIN RELAXANT | 11H15-13H BASSIN RELAXANT | 11H30-12H AQUABIKE |
| 12H15-12H45 AQUABIKE | | 12H15-12H45 AQUABIKE | 12H15-12H45 AQUABIKE | 12H15-12H45 AQUABIKE | | 12H-12H45 BASSIN RELAXANT |
| | | 13H-13H30 AQUACIRCUIT | | | | 12H45-13H30 AQUAGYM |
| 13H30-14H AQUACIRCUIT | | 13H30-14H AQUARENFO | 13H-13H45 AQUAMOOVE-ABDOS | 13H-13H45 AQUAGYM | 13H-13H45 AQUAGYM | 13H30-14H15 AQUAGYM |
| | 14H-15H BASSIN RELAXANT | | 13H45-15H BASSIN RELAXANT | 13H45-15H BASSIN RELAXANT | 13H45-15H BASSIN RELAXANT | 14H15-15H BASSIN RELAXANT |
| | 15H-15H45 AQUAGYM | | 15H-15H45 AQUAGYM | 15H-15H45 AQUAGYM | 15H-15H45 AQUAGYM | 15H-15H45 AQUAMOOVE-ABDOS |
| | 15H45-17H00 BASSIN RELAXANT | | 15H45-17H00 BASSIN RELAXANT | 15H45-17H00 BASSIN RELAXANT | | 15H45-16H30 AQUAGYM |
| 14H-20H15 BASSIN RELAXANT | 17H-17H30 AQUARENFO | 14H-19H45 BASSIN RELAXANT | 17H-17H45 AQUAGYM | 17H-17H30 AQUACIRCUIT | 15H45-19H45 BASSIN RELAXANT | 16H30-20H BASSIN RELAXANT |
| | 17H45-18H15 AQUABIKE | | 17H45-18H30 AQUAMOOVE-ABDOS | 17H30-18H BASSIN RELAXANT | | |
| | 18H30-19H AQUACIRCUIT | | | 18H-18H45 AQUAGYM | | |
| | 19H-19H45 BASSIN RELAXANT | | 18H45-19H15 AQUABIKE | 18H45-19H15 AQUARENFO | | |
| | | | 19H30-19H45 BASSIN RELAXANT | 19H15-20H45 BASSIN RELAXANT | | |

L'AQUA AU CLUB & SPA VILLA THALGO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

🕒 Cours de 45 minutes

AQUAGYM

Travail réparti sur l'ensemble du corps.
Idéal pour se maintenir en forme.
Intensité 🟡🟡🟡🟡

AQUADANCE

Travail chorégraphié de l'ensemble du corps.
Idéal pour se défouler en musique.
Intensité 🟡🟡🟡🟡

AQUABIKING

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Idéal pour améliorer la circulation sanguine et raffermir sa silhouette.
Intensité 🟡🟡🟡🟡



CARDIO

🕒 Cours de 30 minutes

AQUAMOOVE

Travail chorégraphié réparti sur l'ensemble du corps.
Objectif : Se dépenser.
Intensité 🟡🟡🟡🟡

AQUABOXING

Travail de coordination des bras et des jambes.
Objectif : Mettre le stress K.O.
Intensité 🟡🟡🟡🟡

AQUASPINNING

Travail de l'ensemble du corps effectué sur un vélo.
Objectif : Energiser et galber.
Intensité 🟡🟡🟡🟡



VENEZ LÉGER

Apportez seulement votre maillot de bain.
Serviette, chaussons d'aquabike, claquettes, peignoir, vestiaires, douches individuelles, produits cosmétiques et sèche-cheveux sont à votre disposition.



EXPERTISE PROFESSIONNELLE

Nos coachs privilégient un suivi personnalisé et s'adaptent pour vous accompagner dans l'effort.
Ecoute et savoir-faire, voici leur leitmotiv.

POUR VOUS INSCRIRE

VOUS DÉCOUVREZ LE CLUB... 3 MÉTHODES POUR VOUS INSCRIRE DÈS MAINTENANT

En achetant en ligne sur la page d'accueil de notre site internet*

www.villathalgo.com

*Votre commande sera traitée dans les 24h. Vous recevez les informations de votre compte Decplus (identifiants et mot de passe), vous pourrez ensuite vous inscrire au cours de votre choix sur le site Decplus.

En nous contactant par email à contact@villathalgo.com

ou par téléphone au
01 45 62 00 20

En venant à notre rencontre au Club & Spa Villa Thalgo

8 av. Raymond Poincaré
75016 PARIS