

AQUAGYM		DOUCE	CAF	MINCEUR	CARDIOTRAINING
<p>Douce : Intensité * à ** Cours visant l'entretien de la condition physique et de la souplesse articulaire. <u>Objectifs:</u> Mobilisations articulaire et musculaire.</p> <p>CAF : Intensité ** à *** Cours visant la tonification de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers. <u>Objectifs:</u> Renforcement et affinement cuisses, abdos, fessiers.</p> <p>Minceur : Intensité *** à **** Cours visant une tonification musculaire globale et une dépense énergétique importante. <u>Objectifs:</u> Minceur et dépense énergétique.</p> <p>CardioTraining : Intensité **** Cours construit en ateliers permettant de se dépenser de façon ludique. <u>Objectifs:</u> Renforcement et affinement musculaires, travail cardio-respiratoire.</p> <p>Deep : Intensité **** EN SAUVY - VENDREDI - 20H45 Cours d'aquaminceur en grande profondeur permettant de travailler sans exercer de contrainte sur les articulations. <u>Objectifs :</u> Renforcement et affinement musculaires, travail cardio-respiratoire, hydromassage plus important. Mise à disposition de ceinture de flottaison</p>	LUNDI		TIVOLI : 20H15 EN SAUVY : 20H45	TIVOLI : 12H15 EN SAUVY : 20H00	
	MARDI		EN SAUVY : 12H15	TIVOLI : 20H15	EN SAUVY : 20H00
	MERCREDI	BACHET : 12H00	BACHET : 17H15 TIVOLI : 20H15	BACHET 20H30	BACHET : 18H45 CAROLINE : 20H30
	JEUDI		CAROLINE : 20H30	CAROLINE : 19H45 TIVOLI : 20H15	TIVOLI : 12H15 BACHET : 20H15
	VENDREDI			CAROLINE : 20H00 EN SAUVY : 20H45 * EAU PROFONDE	EN SAUVY : 12H15 EN SAUVY : 20H00
	SAMEDI	BACHET : 9H10		BACHET : 12H10	
	Cours de 45mn CHF 240.- par semestre / Carte de 10 séances CHF 175.- / Carte Premium CHF 585.-				
Adresses des piscines:	En Sauvy : 40, avenue Curé Baud, CH-1212 Gd-Lancy Bachet : 5, ch. des Pontets, CH-1212 Gd-Lancy Tivoli : 15, chemin du Fief-de-Chapitre, CH-1213 Pt-Lancy Caroline : 74, rue des Bossons, CH-1213 Pt-Lancy				