

AQUAGYM		DOUCE	CAF	MINCEUR	CARDIOTRAINING	DEEP
<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 **** Cours d'aquamineur 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 : 20H05 EN SAUVY : 20H45	TIVOLI : 12H15 EN SAUVY : 20H00		
	MARDI		EN SAUVY : 12H15	TIVOLI : 20H05	EN SAUVY : 19H40	
	MERCREDI	BACHET : 12H00	BACHET : 17H50 TIVOLI : 20H15	BACHET 20H30	BACHET : 18H40 CAROLINE : 20H30	
	JEUDI		CAROLINE : 20H30	CAROLINE : 19H45 TIVOLI : 20H05	TIVOLI : 12H15	BACHET : 20H15
	VENDREDI			CAROLINE : 20H00	EN SAUVY : 12H15 EN SAUVY : 20H00	EN SAUVY : 20H45
	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:	<u>En Sauvy</u> : 40, avenue Curé Baud, CH-1212 Gd-Lancy <u>Bachet</u> : 5, ch. des Pontets, CH-1212 Gd-Lancy <u>Tivoli</u> : 15, chemin du Fief-de-Chapître, CH-1213 Pt-Lancy <u>Caroline</u> : 74, rue des Bossons, CH-1213 Onex					