



**PLANNING MOVE & FIT**  
**AQUA : PISCINE DE L'HÔTEL PALM BEACH**

LES + DE L'AQUA SPORTS : AFFINER , DRAINER , ELIMINER , MUSCLER , TONIFIER SANS TRAUMATISMES NI COURBATURES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
AQUA RUNNING 8H30 - 9H30	AQUA BIKE 8H30 - 9H30 Places limitées		AQUA BIKE 8H30 - 9H30 Places limitées		AQUA BIKE 9H00 - 10H00 Places limitées
					AQUA BIKE 10H00 - 11H00 Places limitées
AQUA BIKE 14H45 - 15H45 Places limitées	AQUA BODY SCULT 15H00 - 16H00		AQUA RUNNING 15H00 - 16H00		
				AQUA BIKE 17H30 - 18H30 Places limitées	
AQUA RUNNING / AQUA PALMING 18H45 - 19H45		AQUA CIRCUIT TRAINING 19H00 - 19H45		AQUA BIKE 18H30 - 19H30 Places limitées	

**AQUA BIKE** 60 MIN Vélo avec renforcement musculaire et cardio / AFFINER LA SILHOUETTE - COMBATTRE LA CELLULITE  
 AVEC RÉSERVATION places limitées.

**AQUA RUNNING** 60 MIN Courir dans l'eau avec renforcement musculaire et cardio / JAMBES LEGÈRES et TONIQUES - DÉVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE  
 Possibilité de travailler l'aqua palming selon le nombre de personnes  
 Possibilité de travailler l'aqua palming selon le nombre de personnes

**AQUA BODY SCULT** 60 MIN Fitness + renforcement musculaire en profondeur - Travail avec utilisation du petit matériel / ABDOS - FESSIERS - BRAS - JAMBES

**AQUA CIRCUIT TRAINING EN I.T** 60MN Circuit avec plusieurs ateliers : renforcement full body + cardio en Interval Training / TRAVAIL CARDIO VASCULAIRE assurant une grande DÉPENSE CALORIQUE  
 MIX "AQUA BIKE + AQUA RUNNING + RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC PETIT MATERIEL"

**DANS TOUS LES COURS , UN TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE "FULL BODY "EST EFFECTUE .**

**CONDITIONS**  
 Un cours est opérationnel avec un minimum de 3 personnes  
 En cas de mauvais temps "grosse pluie et orage" les cours seront annulés.  
 Pour AQUA BIKE , merci de m'avertir en cas d'annulation de votre part au moins 24H avant .  
 Tous « no shows » feront l'objet d'une facturation .  
 Durant l'année , selon la demande des clients , des cours pourront être modifiés .  
 Ados acceptés à partir de 14 ans ( tarif spécial ADO ).  
 Possibilité de rajouter un cours d'aquabike si groupe de 5 pax minimum .

**CONTACTS : valicongo.aqua@gmail.com / 06 930 30 30 / MOVE & FIT**