



DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DU SPORT SANTÉ DANS L'EAU !

- 💧 Plus de 30 cours Aqua Fitness tendance de 45 minutes chaque semaine
- 💧 Musique rythmée & énergie collective pour repousser vos limites
- 💧 Tous les bienfaits de l'eau à 30° toute l'année
- 💧 Un Club Confort & Design à taille humaine
- 💧 Coachs passionnés et bienveillants
- 💧 Pour tous les âges & tous niveaux
- 💧 Des résultats visibles rapidement

7 COURS AQUA FITNESS POUR VARIER LE PLAISIR DANS L'EAU :

Chez **Aquatika**, les cours d'Aqua Fitness en musique sont animés par un coach spécialement formé.

Aqua Bike, Aqua Boxing, Aqua Work, Aqua Dynamic, Aqua Tonus, Aqua Pilates et Aqua Gym. Chaque séance est conçue pour vous apporter rapidement de vrais résultats physiques et bien être quels que soient vos objectifs : santé, minceur, tonification, performance.

Grâce à l'énergie positive du cours, à la motivation apportée par le coach et à tous les bienfaits de l'eau, vous allez très vite tomber amoureux de l'Aqua Fitness!

Aqua Fitness Club



**AQUA BOXING | AQUA WORK | AQUA BIKE | AQUA DYNAMIC
AQUA TONUS | AQUA PILATES | AQUA GYM**

RENSEIGNEMENTS SUR PLACE



Lundi au vendredi

9h à 13h | 16h à 20h

Samedi

10h à 13h

Aqua Fitness Club

📍 38 Chemin de Fortuneau, 26200 Montélimar 🌐 www.aquatikaclub.fr

✉ montelimar@aquatikaclub.fr





PLANNING COURS AQUA FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aqua Bike 9h30 - 10h15	Aqua Gym 9h30 - 10h15	Aqua Tonus 9h30 - 10h15	Aqua Bike 9h30 - 10h15	Aqua Dynamic 9h30 - 10h15	
Aqua Gym 10h30 - 11h15	Aqua Dynamic 10h30 - 11h15	Aqua Bike 10h30 - 11h15	Aqua Work 10h30 - 11h15	Aqua Pilates 10h30 - 11h15	Aqua Bike 10h30 - 11h15
					Aqua Dynamic 11h30 - 12h15
Aqua Work 12h30 - 13h15	Aqua Bike 12h30 - 13h15	Aqua Dynamic 12h30 - 13h15	Aqua Boxing 12h30 - 13h15	Aqua Bike 12h30 - 13h15	
Aqua Tonus 17h00 - 18h15	Aqua Work 17h00 - 18h15	Aqua Dynamic 17h00 - 18h15	Aqua Tonus 17h00 - 18h15	Aqua Gym 17h00 - 18h15	
Aqua Boxing 18h00 - 19h15	Aqua Bike 18h00 - 19h15	Aqua Work 18h00 - 19h15	Aqua Bike 18h00 - 19h15	Aqua Bike 18h00 - 19h15	
Aqua Bike 19h00 - 20h15	Aqua Dynamic 19h00 - 20h15	Aqua Bike 19h00 - 20h15	Aqua Dynamic 19h00 - 20h15		

Planning à titre indicatif et susceptible d'évoluer en cours d'année :

- Annulation des cours 12h avant, au delà, la séance sera décomptée et facturée pour les cartes séances ou abonnements.
- Séances sur réservation en ligne obligatoire.
- 3 personnes minimum par séance.

Aqua Bike	Pédalez dans l'eau, brûlez jusqu'à 550 calories / intensité forte
Aqua Work	Tonification Ciblée Haut et Bas du Corps / Intensité modérée
Aqua Dynamic	Enchaînements Fitness pour sculpter votre silhouette / Intensité modérée
Aqua Tonus	Renforcement profond & raffermissement / Intensité modérée
Aqua Boxing	Dé foulement & Cardio Explosif / intensité forte
Aqua Pilates	Posture, respiration & gainage en douceur / Intensité faible
Aqua Gym	Mobilité & tonicité dans une ambiance fun et accessible / Intensité faible à modéré