



## CENTRE AQUATIQUE - ACTIVITÉS ADULTES VALABLE JUSQU'AU 28/08/22

LUNDI



19H15 → 20H

AQUA  
TRAINING

MARDI



MERCREDI



19H15 → 20H15

NAGE AVEC  
PALMES

JEUDI



19H15 → 20H

AQUABIKE  
INTENSIF

VENDREDI



SAMEDI

8H45 → 9H30

AQUAGYM  
DÉCOUVERTE



### ACTIVITÉS ADULTES

Réservation sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> ou au 04 76 95 50 12  
Pas d'activités les jours fériés.

**Aquabike intensif** - Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé au fil de l'intensité musical.

**Aquatraining** - Circuit training aquatique sur des ateliers avec une musique dynamique.

**Nage avec palmes** - Travail cardio, musculaire, varié et ludique.

**Aquagym** - Mouvements dans l'eau pour développer le tonus musculaire, l'endurance et l'équilibre ; en musique.