

# THERMES

## DIVONNE-LES-BAINS

### PLANNING AQUAGYM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'
9h15	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'
10h30	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'	AQUATHERMES 45'
11h40	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'	AQUAKINE* 10'
12h15	AQUACARDIO 45'	AQUABIKE 45'	AQUAFORME 45'	AQUACARDIO 45'	AQUABIKE 45'
13h15			*GROUPE 3eme AGE* 45'		
14h00			AQUAKIDS 14H-18H		
15h30	AQUATHERMES 45'				AQUATHERMES 45'
18h15		AQUACARDIO 45'		AQUAFORME 45'	AQUACARDIO
19h00	AQUAFORME 45'		AQUAFORME 45'		
19h15		AQUABIKE 45'		AQUABIKE 45'	AQUABIKE 45'
20h00	AQUABIKE 45'		AQUABIKE 45'		

### LES WEEK-ENDS

	SAMEDI	DIMANCHE
8h30	AQUAKINE* 10'	
9h15		AQUATHERMES 45'
10h00		AQUAKIDS 10H-12H
10h30	AQUACARDIO 45'	
11h40	AQUAKINE* 10'	
12h15	AQUABIKE 45'	AQUABIKE 45'
13h00		
13h30	FERMETURE BASSINS 60'	FERMETURE BASSINS 60'
14h30	AQUAKIDS 14H30-17H30	AQUAKIDS 14H30-17H30

\* COURS RESERVES AUX CURISTES

NOTE :

LES COURS D'AQUABIKE SONT EN SUPPLEMENT.

LE BONNET DE BAIN ET LES CLAQUETTES SONT OBLIGATOIRES !

FERMETURE DES BASSINS : 15 MINUTES AVANT LA FERMETURE DU CENTRE

<b>AQUAKINÉ*</b>	Cours de 10 minutes dispensé par un kiné. Réservé aux curistes de la rhumatologie. *Uniquement pendant la saison thermale.
<b>AQUACURISTE*</b>	Cours de 30 minutes de renforcement général réservé à nos curistes. *Uniquement pendant la saison thermale.
<b>*GROUPE 3eme AGE*</b>	Cours de 45min avec le Groupe 3eme Age. Participation possible selon les places disponibles.
<b>AQUABIKE</b>	Cours de vélo de 45 minutes pour affiner la silhouette et combattre la cellulite.
<b>AQUATHERMES</b>	Cours de 45 minutes de renforcement général avec ou sans matériel.
<b>AQUACARDIO</b>	Cours tonique de 45 minutes visant à améliorer le système cardiovasculaire et travailler le corps en général.
<b>AQUAFORME</b>	Cours de 45 minutes visant à renforcer les membres supérieurs à l'aide d'haltères. Sans oublier les jambes !
<b>AQUAKIDS</b>	Moment privilégié pour les enfants à partir de 4 mois (2e rappel du penta coque obligatoire) à 15 ans.