

AQUAFITNESS



Lors des cours d'aquafitness, la résistance de l'eau exerce sur votre corps un phénomène d'hydromassage qui favorise la circulation sanguine et l'activité pulmonaire.

Faire du sport dans l'eau vous procure un bien être immédiat : l'effet d'apesanteur évite les chocs brutaux, le pouvoir massant de l'eau diminue les courbatures et atténue le stress. Ces séances privilégient le renforcement musculaire et cardiovasculaire.

L'aquafitness permet aussi de perdre des calories... 500 calories sont dépensées au cours d'une séance de 45mn, l'effet massant de l'eau agit sur l'aspect peau d'orange. Votre peau est lissée et votre silhouette galbée.

HORAIRES

Lundi :

- 11h15 - Aquaforme **niv. 2**
- 16h15 - Aquabalance **niv. 1**
- 19h00 - Aquaforme **niv. 2**
- 20h00 - Aquapower **niv. 3**

Jedi :

- 10h00 - Aquaforme **niv. 2**

Vendredi :

- 19h00 - Aquaforme **niv. 2**

Samedi :

- 11h45 - Aquaforme **niv. 2**

TARIFS

Pass Océane Excellence

(espace aquatique illimité + balnéo
+ 30 cours de natation + 1 aquabike hebdo
+ aquafitness illimité)

42€/mois

Pass Forme et Liberté

(aquafitness illimité + espace aquatique
et balnéo les mardi et vendredi 10h-12h)

34€/mois

30 séances (valable 1 an)

240€

10 séances (valable 1 an)

90€

Séance

10€



Route de la Pointe du Raz

29770 ESQUIBIEN

02 98 70 07 74

www.aquacap.fr

www.facebook.com/ca.aquacap

