

Planning Aquagym et Aquabike - Période Scolaire et petites vacances

	Aquadouce	Aquabody	Aquatonic	AquaJogging/ Circuit Aquatraining	Aquabike
Lundi		12h15-13h	18h45-19h30		13h15-13h45 17h30-18h 18h-18h30
Mardi	11h30-12h15			Circuit Aquatraining 19h15-20h	12h30-13h 13h-13h30
Mercredi		11h30-12h15	17h30-18h15	AquaJogging 18h30-19h15	12h30-13h 13h-13h30 18h30-19h 19h-19h30
Jeudi	16h15-17h	12h15-13h			13h15-13h45 18h30-19h 19h-19h30
Vendredi			18h45-19h30		12h30-13h 13h-13h30 17h30-18h 18h-18h30

Activités	Spécificité	Cardio	Musculaire
Aquadouce	Renforcement doux avec et sans matériel	♥	🐢
AquaBody	Cours cardio et renforcement avec matériel	♥	🐢
AquaTonic	Cours cardio et renforcement intense avec matériel	♥	🐢
AquaJooging	Cours cardio en grand bain avec mouvements de course	♥	🐢
Circuit AquaTraining (CAT)	Ateliers de renforcement des bras et jambes dont aquabike	♥	🐢
AquaBike	Cours sur vélo aquatique (sur réservation)	♥	🐢



Espace Nautique Intercommunal Le Cateau-Cis
 Avenue des Essarts
 59360 Le Cateau-Cambrésis



Tel: 03 27 77 05 04
contact@eni-equalia.fr
www.facebook.com/eni.lecateau

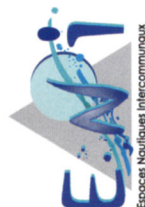
La Passion du Service Public



Planning fitness - Période Scolaire et petites vacances

Activités	Energie Gym	TAF / Activ Form	Aérofit / Cardio Fitness	Cardio Coaching (salle cardio)	BobySculpt / BodyWeight / Circuit training
Lundi					
Mardi	16h15-17h			12h30-13h15	Bodysculpt 18h45-19h30
Mercredi			Aérofit 18h45-19h30	12h30-13h15	
Jeudi		T.A.F. 18h45-19h30	12h30-13h15		
Vendredi	10h15-11h	Activ Form Court 15h30-17h		12h30-13h15	Circuit training 18h30-19h15 BodyWeight 19h30-20h15
Samedi			CardioFitness 10h15-11h		
Dimanche		Activ Form Long (1x/mois) 9h-12h			

Activités	Spécificité	Cardio	Musculaire
Energie Gym	Gymnastique douce	♥	♥♥♥
Taille Abdo Fessiers	Exercices intensifs ciblés sur le centre et le bas du corps	♥	♥♥♥
Activ Form	Mix d'activités durée 1h30 ou 3h (sur réservation)	♥♥	♥♥♥
Cardio Coaching	Cours sur machines cardio et renforcement abdo	♥♥	♥♥
Aérofit	Cours cardio chorégraphié	♥♥	♥♥
Cardio Fitness	Cours cardio en salle de fitness	♥♥	♥♥
Body Sculpt	Cours cardio et renforcement musculaire avec et sans matériel	♥♥	♥♥♥
BodyWeight	Renforcement musculaire avec matériel	♥♥	♥♥♥
Circuit Training	Circuit d'ateliers mix cardio et renforcement musculaire	♥♥	♥♥♥



Espace Nautique Intercommunal Le Cateau-Cis
Avenue des Essarts
59360 Le Cateau-Cambrésis



Tel: 03 27 77 05 04
contact@eni-equalia.fr
www.facebook.com/eni.lecateau



Communauté de Communes de Caudres - Catele