

FITNESS

2022

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
▼ ÉNERGIE	INTERFIT	45 min	18:30	12:30	19:15			
	ZUMBA	45 min	19:15			18:15		
▼ TONICITÉ	CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS >	45 min	11:00		18:30	12:30	11:00	10:00
	BODY BARRE	45 min	12:30	18:30 (1h)			17:30	
	ABDOS EXPRESS	30 min	12:00			12:00		
	AF < ABDOS FESSIERS >	30 min						
	CIRCUIT TRAINING	45 min		17:30				11:00
	BODY SCULPT	45 min		12:00 (30 min)	17:30	17:30	12:00 (30 min)	
▼ ÉQUILIBRE	STRETCHING	45 min					12:30	
	PILATES	45 min				11:00	18:30	
	SWISS BALL	45 min		11:00				
	YOGA	45 min					19:15	
... et aussi	ABDOS STRETCHING	45 min	17:30	19:30 (30 min)				

Planning valable du 1^{er} janvier 2022 au 31 décembre 2022.

Aquasud - 432 avenue de Rome - 83500 La Seyne-sur-Mer

☎ 04 98 00 39 99 🌐 www.ucpa.com/centres-sportifs/aquasud-la-seyne 📍 Aquasud

Centre aquatique Aquasud - 432, avenue de Rome - 83500 La Seyne-sur-Mer. SARL LS Aquasud - Société à Responsabilité Limitée au capital de 10 000 €. N° RCS Toulon : 804 145 175. Code APE : 9321Z N° TVA intracommunautaire : en cours d'attribution. Un équipement animé et géré pour le compte de la Ville de la Seyne sur Mer, par LS Aquasud, filiale de l'UCPA. AFF06309



LA SEYNE
SUR MER



Centre aquatique municipal

UCPa
SPORT ACCESS

- ! Des formules rythmées pour se dépenser et brûler des calories

▼ ÉNERGIE

INTERFIT | à partir de 16 ans | Vous souhaitez améliorer votre endurance et votre tonicité musculaire sur des enchaînements en musique avec ou sans accessoire.

ZUMBA | à partir de 16 ans | Vous souhaitez brûler des calories sur des rythmes latinos, dans une ambiance festive.

- ! Tonifiez-vous et améliorez votre condition physique

▼ TONICITÉ

CAF - CUISSSES ABDOS FESSIERS | à partir de 16 ans | Vous souhaitez renforcer votre gainage et la tonicité de vos cuisses, de vos abdominaux et de vos fessiers sur des séances rythmées en musique.

BODY BARRE | à partir de 16 ans | Vous souhaitez renforcer votre tonicité musculaire en utilisant des barres lestées. Séances en rythme et en musique.

ABDOS EXPRESS | à partir de 16 ans | Vous souhaitez renforcer votre ceinture abdominale en un minimum de temps.

AF - ABDOS FESSIERS | à partir de 16 ans | Vous souhaitez améliorer la capacité musculaire de vos abdominaux, de vos lombaires et de vos fessiers sur des séances rythmées en musique.

CIRCUIT TRAINING | à partir de 16 ans | Vous souhaitez vous renforcer musculairement et améliorer votre condition physique par la pratique d'ateliers divers.

BODY SCULPT | à partir de 16 ans | Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et sculpter harmonieusement votre silhouette.

- ! Adoptez la zen attitude jour après jour

▼ ÉQUILIBRE

STRETCHING | à partir de 14 ans | Vous souhaitez vous détendre, récupérer après un effort et travailler votre souplesse.

PILATES | à partir de 16 ans | Vous souhaitez pratiquer une activité qui allie harmonie, équilibre, fluidité et contrôle avec un travail en profondeur.

SWISS BALL | à partir de 16 ans | Vous souhaitez améliorer votre équilibre et vous tonifier en douceur.

YOGA | à partir de 16 ans | Vous recherchez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

... et aussi

ABDOS STRETCHING | à partir de 16 ans | Vous souhaitez améliorer votre capacité musculaire de la ceinture abdominale mixer avec une séance d'étirements des différents groupes musculaires.