

Aqua Pilates

Combinez les principes du Pilates avec les bienfaits de l'eau. Cette activité améliore la posture, renforce les muscles profonds et favorise une meilleure respiration, tout en étant adaptée aux personnes en rééducation ou post-partum.

Aqua Rythm

Des séances rythmées par la musique, alliant cardio et renforcement musculaire. L'aqua rythm est idéal pour brûler des calories, tonifier le corps et se défouler dans une ambiance énergique.

Aqua Seniors

Des cours spécialement conçus pour les seniors ou les personnes en convalescence. Ils favorisent le maintien de la mobilité, renforcent les muscles en douceur et procurent une sensation de bien-être général.

Aqua Silhouette

Ciblez spécifiquement la ceinture abdominale, les cuisses et les fessiers. Cette activité aide à sculpter la silhouette, renforcer les muscles et soulager les douleurs dorsales, le tout sous la supervision d'un moniteur qualifié.

6. Planning type

Le planning type à ajuster ensemble serait :

Lundi, mardi, jeudi vendredi :

- De 8h00 à 9h00 bains libres
- De 9h00 à 15h00
 - Ecoles en journée avec 1 couloir pour les bains libres
 - 1 à 2 cours d'aquafitness
- De 16h00 à 18h30 Ecole de natation Promosport
- De 18h30 à 20h00 Aquafitness
- De 20h00 à 22h00 Clubs (Country SC Kelmis, club de plongée, club de triathlon, Waterpolo...)

Mercredi :

- Matin natation école
- Après-midi : Ecole de natation Promosport
- De 17h30 à 19h00 Aquafitness
- De 19h00 à 21h00 Clubs

Samedi :

- Matin : Ecole de natation Promosport
- Après-midi : Bains libres
- Fermeture 17h00

Dimanche

- Matin : Ecole de natation Promosport
- Après-midi : fermeture