



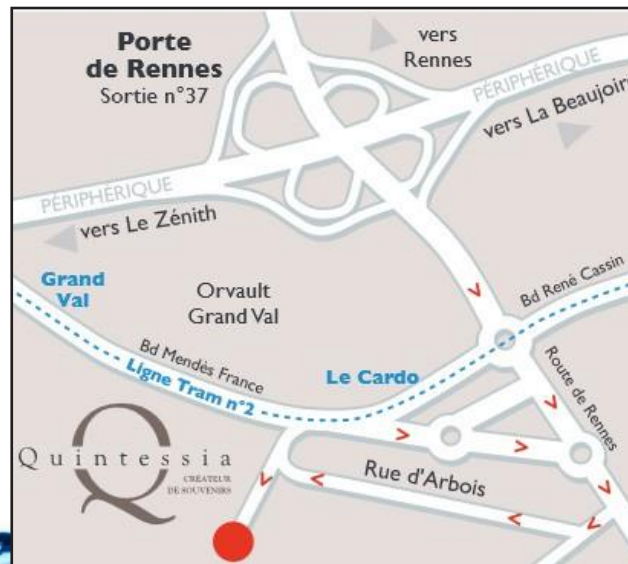
*Demandez plus au bien-être...*

**Venez profiter de nos cours en petit comité pour de meilleurs résultats!  
Prenez soin de vous...**

**Lors de votre inscription, il vous sera demandé un certificat médical pour la pratique de cette activité sportive.**

**N'oubliez pas votre sac d'entraînement :**

**Serviette, maillot de bain, claquettes et bouteille d'eau.**



**AQUAGYM  
AQUADYNAMIC  
AQUABIKE**

***Quintessia Resort & Spa***

***02.40.76.06.22***

***www.quintessia-resort.com***

***24 chemin des Marais du Cens  
44 700 Orvault***

Pratiquez autrement l'Aquagym,  
l'Aquabike et l'Aquadynamic  
à Quintessia !

Nos entraînements progressifs sont dispensés par un éducateur sportif diplômé d'État.

Au programme séances à thème :

- Aquagym \*
- Aquadynamic \*\*
- Aquabike \*\*\*

(\* = niveau de difficulté de l'activité)

**Laissez-vous convaincre !**

**Une séance d'essai offerte lors de votre première venue**

**Avec la Formule Prestige :**

Profitez des 600m<sup>2</sup> de notre espace SPA pendant 1h (avant ou après votre séance) :

Sauna, Hammam, Jacuzzi, Bassin Aquatique à Jets, Solarium, Appareils de Fitness, Fontaine à

*Votre remise en forme en douceur et à votre rythme !*

Dans une eau à 31°C, avec une ambiance conviviale et en musique, vous travaillerez votre endurance, souplesse et votre tonicité musculaire.

Les différents exercices vous permettront de soulager vos douleurs articulaires, tonifier votre dos en toute sécurité et renforcer différents groupes musculaires tels que les cuisses, bras, abdominaux et fessiers.

*1/2 heure d'aquagym = 1h30 de gym au sol*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 9h45		9h à 9h45	9h à 9h45	9h à 9h45
9h50 à 10h35		10h à 10h45	10h à 10h45	9h50 à 10h35
11h à 11h45		11h à 11h45	11h à 11h45	11h à 11h45
		12h30 à 13h15	12h30 à 13h15	12h à 12h45
				13h45 à 14h30
	15h à 15h45			
	15h45 à 16h30			
17h à 17h45	16h45 à 17h30	17h à 17h45	17h à 17h45	
18h à 18h45	18h à 18h45	18h à 18h45	18h à 18h45	
19h à 19h45	19h à 19h45	19h à 19h45	19h à 19h45	

 Aquagym

 Aquabike

 Aquadynamic

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances de Noël, Juillet, Août, jours fériés et ponts et non récupérable.

Aquagym & Aquadynamic

Abonnements	Classique	Prestige
10 Séances *	160	280
6 mois		
1 fois par semaine	320	430
2 fois par semaine	432	540
Couple (1 fois par semaine)	432	540
1 an		
1 fois par semaine	440	560
2 fois par semaine	591	700
Couple (1 fois par semaine)	591	700

(\* Séances à utiliser en 6 mois)

Aquabike

Abonnements	Classique	Prestige
10 Séances *	190	310
6 mois		
1 fois par semaine	367	487
2 fois par semaine	651	761
Couple (1 fois par semaine)	651	761
1 an		
1 fois par semaine	630	730
2 fois par semaine	1 050 € Accès SPA 1H offert	
Couple (1 fois par semaine)	1 050	1 180

(\* Séances à utiliser en 6 mois)

Aquagym, Aquadynamic, Aquabike

Abonnements	Classique	Prestige
10 Séances *	175	285
6 mois		
2 fois par semaine	588	698
1 an		
2 fois par semaine	882	992

Composez votre programme  
Ex : 1fois/semaine Aquagym et  
1fois/semaine Aquabike