

# CHÂTEAU BLEU PLANNING DES ACTIVITÉS DU 24 JUIN AU 31 AOÛT 2014



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h15-11h		AquaGym		AquaGym		AquaDynamic	AquaBike
12h30-13h15		AquaDynamic	AquaPower	AquaBike	AquaEnergy		
18h45-19h30							
19h-19h45		AquaBike	AquaEnergy	AquaDynamic	AquaPower		

## AquaFitness

4 cours pour garder la forme !

### AquaGym ©

L'AquaGym permet de se remettre au sport en douceur. Quel que soit votre âge ou votre condition physique, participez à une activité tonique, ludique et relaxante.

### AquaPower

Dérivé très tonique de l'AquaGym, l'AquaPower permet de travailler intensément votre endurance et vos muscles. Les bras sont lestés par des haltères et les pieds de bottes qui s'alourdissent dans l'eau. Vous aimez les cours au rythme soutenu ? Adoptez l'AquaPower !

### AquaDynamic ©

L'AquaDynamic : un cours LES MILLS™  
Les cours collectifs d'AquaDynamic, élaborés scientifiquement et approuvés dans le monde entier, ont été créés par LES MILLS™. Sur fond musical, et renouvelés toutes les trois semaines, ils vous apporteront de véritables résultats.

### AquaEnergy

Avec l'AquaEnergy, faites le plein de vitalité ! Plus tonique que l'AquaGym, l'AquaEnergy permet de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique.

## AquaBike Énergie et vitalité

### AquaBike

L'AquaBike allie les bienfaits d'une activité aquatique et du vélo. Si vous souhaitez gagner en énergie et en vitalité et améliorer votre endurance, l'AquaBike est fait pour vous !

Retrouvez plus d'informations sur :  
[WWW.CHATEAU-BLEU.COM](http://WWW.CHATEAU-BLEU.COM)

Et sur notre page Facebook :

[WWW.FACEBOOK.COM/CHATEAUBLEU](http://WWW.FACEBOOK.COM/CHATEAUBLEU)

**CHÂTEAU BLEU - CENTRE AQUATIQUE**

2 route de Bonneville · 74100 Annemasse  
Tél. 04 50 87 52 30