

# PROVIDENCE FIT&AQUA

PLANNING DU 1 SEPTEMBRE AU 30 SEPTEMBRE – *Sur réservation*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11h00 : Yoga/ Pilates	11h00 : Aquatraining  12h30 : Aquagym	10h30 : Aquatraining	10h30 : Aquagym  12h30 : Training cardio/ renfo		10H00 : (NOUVEAU) Training cardio/renfo + Yoga/ Etirement	11h00 : Relaxation/ Méditation
15h15 : Aquagym	17h15 : Training renforcement		17h30 : Yoga/ Pilates		11h00 : Aquagym	
18H00 : (NOUVEAU) Training cardio/renfo + Yoga/ Etirement	18h15 : Yoga/ Pilates		18h30 : Training renforcement			
18h00 : Sophrologie	19h15 : Training cardio/ renfo	19h00 : Aquagym	19h30 : Aquatraining			

**ATTENTION :** Les cours de couleur NOIR sont réalisés par des intervenants professionnels extérieurs (tarif différent : 12€ la Sophrologie – 10€ Méditation/ relaxation).

Suivant la disponibilité de la piscine du Domaine Providence, des créneaux pour l'aquagym et l'aquatraining pourront être rajoutés au dernier moment notamment sur certains horaires : 17h30 ou 18h00 ou 18h30

Providence Fit&Aqua est ouvert de 9h à 20h, en dehors des cours collectifs fitness, bien-être et aquatique, peuvent se faire :

- L'apprentissage de la natation
- Cours personnalisé individuel et/ou en duo

## Tarif

- Cours collectifs fitness, bien-être & aquatique : (minimum 3 personnes)
  - 1 séance : 7€
  - 5 séances : 30€
  - 10 séances : 50€
- Cours individuel de fitness :
  - 1 personne : 20€
  - 2 personnes : 30€ (15€/pers)
- Apprentissage de la natation :
  - 15€ la séance de 30 min

## Informations & réservation

Téléphone : 06.69.92.64.77 – Mail : providencefitaqua41@gmail.com

Message Facebook : ProvidenceFit&Aqua

2 route de pruniers – 41230 Lassay sur Croisne