Aqua-Kin

Votre centre de bien-être et de remise en forme

Nos tarifs AQUAFORM

Cartes séances	Validité	Prix (euros)	Prix à l'unité (euros)
1 séance	1 mois	18,00 €	18,00 €
6 séances	3 mois	96,00 €	16,00 €
12 séances	6 mois	186,00 €	15,50 €
30 séances	9 mois	435,00 €	14,50 €
48 séances	12 mois	600,00 €	12,50 €
100 séances (offre duo)	12 mois	1 100,00 €	11,00 €

Séance de découverte 10 €

Nos tarifs GYMFORM - École du dos - Pilâtes - Yoga

Cartes séances	Validité	Prix (euros)	Prix à l'unité (euros)
1 séance	1 mois	13,00 €	13,00 €
12 séances	6 mois	120,00 €	10,00 €
30 séances	9 mois	270,00 €	9,00 €
48 séances	12 mois	384,00 €	8,00 €

Séance de découverte 5 € ***10% sur votre abonnement gymform****

Tarif renforcement musculaire

Cartes séances	Validité	Prix (euros)	Prix à l'unité (euros)
10 séances	4 mois	50,00 €	5,00 €

Notre Gravity GTS

Carte séance	Validité	Prix	Prix à l'unité (euros)
10	4 mois	150,00 €	15,00 €

**** Si abonnement AquaForm***

Le centre est susceptible de modifier son planning durant les périodes scolaires.

Chaque carte séance est soumise à une durée de vadilité.

Planning AquaForm

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					9h00 - 9h45 Vit'Aqua	
					10h00 - 10h45 AquaBike	
11h15 - 12h00 AquaRenfo		11h15 - 12h00 Vit'Aqua		11h00 - 11h45 AquaRenfo	11h00 - 11h45 AquaCircuit	
12h15 - 13h00 AquaBike	12h00 - 12h45 AquaBike			12h00 - 12h45 AquaCircuit		
	12h45 - 13h30 AquaMix	12h30 - 13h15 AquaMix		12h45 - 13h30 AquaMix		
	18h00 - 18h45 AquaMix		18h00 - 18h45 AquaBike	18h00 - 18h45 AquaCircuit		
19h00 - 19h45 Vit'Aqua	19h00 - 19h45 AquaBike		19h00 - 19h45 AquaMix	19h15 - 20h00 AquaMix		
20h00 - 20h45 AquaCircuit	20h00 - 20h45 AquaMix		19h45 - 20h30 AquaBike			

Planning GymForm

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h00 - 10h45 Ecole du dos			10h00 - 10h45 Ecole du dos	10h00 - 10h45 Pilates Tonic	
	11h00 - 11h45 Pilates Tonic			11h00 - 11h45 Pilates	11h00 - 11h45 Renfo Musculaire	
				12h00 - 12h45 Pilates Mat	11h45 - 12h30 Pilat'Stretch	
17h00 - 17h45 Ecole du dos				17h00 - 17h45 GTS		
18h00 - 18h45 Pilates	19h00 - 20h00 Hatha Yoga	18h00 - 18h45 Renfo Musculaire	19h00 - 20h00 Yin Yoga	18h30 - 19h15 Pilates		
19h00 - 19h45 Renfo Musculaire		18h45 - 19h30 Pilat'Stretch		19h15 - 20h00 Renfo Musculaire		

Aqua-kin Aquakin59

aquakin@outlook.com - www.aquakin.fr - 03 28 38 06 07

13 avenue Emile Zola 59000 Lille (Arrêt de tram Saint Maur)

AquaForm

AquaBike : Travail Cardio-respiratoire et renforcement musculaire des membres inférieurs.

Vit'Aqua : Aquagym tonique, composé d'un enchaînement de mouvements rythmés.

AquaRenfo : Travail la résistance musculaire à l'effort, avec une intensité imposée sur des durées variables.

AquaMix : Fusion de l'AquaBike et Vit'Aqua

AquaCircuit : Utilisation des trampolines, des vélos, des haltères en ateliers petits.

GymForm

Pilates : Renforcement des muscles profonds qui apportera une correction de votre posture et un maintien lombaire.

Pilates Mat : Adaptation des mouvements de Pilates avec du matériel (ballon, Foam Roller et Isotoner)

Pilates Tonic : Pour les initiés au Pilates, nous reprenons les mouvements de base avec leurs variantes.

Pilates Stretching : Reprise des mouvements de mobilité du Pilates avec des exercices d'étirement et de respiration.

Ecole du dos : Travail de renforcement et de mobilité de la colonne vertébrale.

Hatha Yoga

Le **Hatha Yoga** apporte un bien-être profond du corps et de l'esprit en alliant exercices physiques et respiratoires, relaxation et pensée positive.

Yin Yoga

Le **Yin Yoga** est une yoga doux et «passif». Le principe est de relâcher les muscles pour renforcer et tonifier les articulations et les tissus conjonctifs. Le Yin Yoga est idéal pour relâcher les tensions et lutter contre le stress et la fatigue. Il est accessible à tous.

Renfo Musculaire

Travail global du corps par des excercices de gainage, d'endurrance et de renforcement