



Summer Set Club
Yoga, Pilates,
Aquagym
À partir de juin

Cette année le Set Club vous propose durant tout l'été de suivre dans le cadre idyllique des piscines des cours d'aquagym, de pilates et de yoga.

En partenariat avec **Balance Studio** et son équipe, venez-vous reconnecter physiquement pendant un **cours de 45 min en plein air**.

BALANCE STUDIO

YOGA

Le **yoga vinyasa** est un ensemble de postures enchaînées avec fluidité et contrôle du souffle. Cette pratique permet de travailler sur la **souplesse**, la **mobilité** mais aussi le **renforcement musculaire** et le **système cardio-vasculaire**.

PILATES

Remise en forme **physique** et **mentale**. Cette méthode de renforcement musculaire permet d'acquérir **force** et **souplesse**.

Un **incontournable** pour les sédentaires, les sportifs, les mamans en postnatal, la réhabilitation après une blessure, la prévention, l'envie de bouger...

Bref, pour nous tous !

En partenariat avec Maîtres Baigneurs et son équipe, nous vous proposons plusieurs cours d'activités aquatiques.



AQUAGYM

Séances accessibles à tous pour se dépenser physiquement et passer un bon moment.

AQUAGRANDBAIN

Séances en grand bassin pour muscler efficacement le bas du corps et toute la ceinture abdominale.

AQUAFITNESS

Séances idéales pour se dépenser, travailler le cardio ainsi que tous les muscles du corps.

AQUACROSSFIT

Séances intensives alliant sport aquatique & terrestre, faites pour les sportifs qui veulent repousser leurs limites.



Horaires (Juin à Septembre)	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 - 10h15	-	-	Crawl adulte	Aquacrossfit
10h30 - 11h15	Aquagym	Aquagrandbain	Pilates	Yogalates
17h15 - 18h	Aquafit	Aquafit	Aquafit	-
18h15 - 19h	Yoga	Yoga	-	-

Tarif unique 10 € le cours de 45 min.

Les cours sont obligatoirement sur réservation, 24h à l'avance.
Réservation en ligne sur www.setclub.com/autres-activites