

PLANNING AQUA 2025

À PARTIR DU 8 SEPTEMBRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30
10h15

AQUA
BIKE



9h30
10h15

CIRCUIT
TRAINING



9h30
10h15

AQUA
BIKE



9h30
10h15

CIRCUIT
TRAINING



9h30
10h15

AQUA
BIKE



10h30
11h15

AQUA
SCULPT



10h30
11h15

AQUA
SCULPT



10h30
11h15

AQUA
SCULPT



10h30
11h15

AQUA
SCULPT



10h30
11h15

AQUA
SCULPT



12h30
13h00

AQUA
CARDIO
HIIT



12h30
13h00

AQUA
BIKE
HIIT



12h30
13h15

AQUA
CAF



12h30
13h00

AQUA
BIKE
HIIT



12h30
13h00

AQUA
CARDIO
HIIT



Durée standard des cours **45'** min.

Réservation obligatoire sur l'application



15h30
16h15

AQUA
DOUX



18h30
19h15

AQUA
SCULPT



18h30
19h15

AQUA
BIKE



18h30
19h15

AQUA
CARDIO



18h30
19h15

AQUA
BIKE



18h30
19h15

AQUA
SCULPT



19h15
19h45

AQUA
BIKE
HIIT



19h15
19h45

AQUA
CARDIO
HIIT



19h15
19h45

AQUA
BIKE
HIIT



19h15
19h45

AQUA
CARDIO
HIIT



19h15
20h00

AQUA
PALMES



* Cours hors abonnement.

INFOS

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE

LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 21H

SAMEDI : 8H30 - 14H

05 58 72 30 01

CAPFORM-GYM@ORANGE.FR

6 rue des Résiniers ZI les deux pins

40130 CAPBRETON



@lapiscine_movipole
@movipole_capbreton



Capform-movipole-capbreton.fr



Gérez vos abonnements, réservez vos séances et retrouvez toutes les informations du club sur NOTRE APPLICATION MOVIPOLE FITNESS

NOS COURS

AQUASPORT 45' BY MOVIPOLE

AQUA
SCULPT



Séance d'exercices rythmés et variés réalisés dans l'eau. Travail autour de la résistance de l'eau, cardio et renforcement musculaire pour une séance de remise en forme tout en ménageant les articulations! **45MN.**

AQUA
BIKE



L'aquabike est une activité aquatique dynamique qui combine les bienfaits du cyclisme avec les avantages de l'eau. Profitez d'exercices à faible impact le tout dans un environnement stimulant! **45MN.**

CIRCUIT
TRAINING



Le circuit training aquatique est une séance d'entraînement tonique par séries d'exercices chronométrés alternant cardio et renforcement musculaire. **45MN.**

AQUA
CAF



Le cours de CAF cible des exercices spécifiques visant à renforcer et à sculpter spécifiquement les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers, le tout en utilisant la résistance de l'eau. **45MN.**

AQUA
DOUX



Les mouvements d'AQUA DOUX renforcent les muscles tout en préservant les articulations, pour tous les niveaux de forme physique. Une expérience plus calme mais tout autant de plaisir! **45MN.**

AQUA
CARDIO



Des mouvements dynamiques, toniques et intenses dans l'eau! Un format hybride entre toutes nos activités, pour travailler de façon intense et optimiser la dépense calorique! **45MN.**

AQUA HIIT 30' BY MOVIPOLE

AQUA
SCULPT
HIIT



30'

Séance d'AQUASCULPT dans une méthode d'High Intensity Interval Training (HIIT) : plus intense, plus engageante et donc plus fun! **30MN.**

AQUA
BIKE
HIIT



30'

Cours d'AQUABIKE en mode High Intensity Interval Training (HIIT) : pédalez plus fort, plus vite avec moins de récupération mais toujours autant de fun! **30MN.**

AQUA
CARDIO
HIIT



30'

Aqua CARDIO en mode High Intensity Interval Training (HIIT) : plus intense, moins de récupération mais toujours autant de fun! **30MN.**

AQUA FORME 45' - PARTENAIRES

AQUA
PALMES



L'aquapalmes est une séance destinée à renforcer le bas du corps et améliorer son endurance. On y associe le plaisir de l'eau à un travail musculaire ciblé pour une séance variée! **45MN.**

COURS DE NATATION - PARTENAIRES

COURS DE **NATATION** DISPONIBLES TOUS LES JOURS

+Infos à l'accueil de votre club

Des cours de natation par de l'apprentissage, du perfectionnement, de la transition océan, des cours adultes et des séances de lutte contre l'aquaphobie!

À partir de 3 ans