AQUALESSEN



Maandag
14.30 - 15.20: Aqua senior
15.30 - 16.20: Aqua senior
15.40 - 16.30: Aquaspinning

Dinsdag
18.00 - 18.50: G-aqua
19.00 - 19.50: Aquasculp
20.00 - 21.00: Aqua diep

Woensdag
19.00 - 19.50: Aqua Mix
20.00 - 20.50: Aquaspinning

Donderdag
19.00 - 19.50: Aqua Power
20.00 - 20.50: PiYoChi

Vrijdag
14.30 - 15.20: Aqua senior
15.30 - 16.20: G-aqua

www.herentals.be/aquafit

Zwembaden en recreatiedomein Netepark
Vorselaarsebaan 56 - 2200 Herentals
tel. 014-85 97 10 - netepark@herentals.be

Aqua Senior

- Verbetering van algemene vitaliteit
- Er wordt gewerkt in ondiep, warm water, op aangepaste muziek van vroeger

Aquaspinning

- Intensieve fietstraining in het water met lage belasting op spieren en gewrichten
- Ideaal als extra training of als revalidatie
- Vooraf melden via www.herentals.be/aquafit.

G-aqua

- Ontspannen en bewegen binnen jouw mogelijkheden
- Voor mensen met een beperking of chronische ziekten en voor personen die revalideren

Aquasculp

- Verstevigende oefeningen voor de borst, buik en bilspieren
- Krachttraining en cardio

Aqua Diep

- Loopbewegingen en krachtoefeningen met aquabelt, conditie en coretraining
- Kunnen zwemmen is een must

Aqua Mix

- Mix van power, dans, kick & punch en cardio
- Complete en dynamische workout

Aqua Power

- Spierversterkende oefeningen, stevige cardio en core stability
- Afwisseling met materialen zoals halters, noodles, cuffs, ...

Aqua PiYoChi

- Mix van pilates, yoga en tai chi, afgewisseld met korte dynamische bewegingen
- Ook geschikt voor zwangere vrouwen en chronische pijnpatiënten