

AQUALESSEN

In zwembaden het Netepark, Vorselaarsebaan 56, 2200 Herentals

Maandag:

15.20 -16.05 uur: Aqua Senior

16.15 -17 uur: Aqua Senior

Dinsdag:

18 -18.50 uur: G-aqua

19 -19.50 uur: Aqua Sculp

20 - 20.50 uur: Aqua Sculp+

Woensdag:

19 -19.50 uur: Aqua Diep

20 -20.50 uur: Aqua Mix

Donderdag:

19 -19.50 uur: Aqua Power

20 -20.50 uur: Aqua PiYoChi

Vrijdag:

14.30 -15.20 uur: Aqua Senior

15.30 -16.20 uur: G-aqua



website



Aqua Senior

- Verbetering van algemene vitaliteit
- Op aangepaste muziek van vroeger

G-aqua

- Basisoefeningen
- Ontspannen en bewegen binnen jouw eigen mogelijkheden
- Voor mensen met een beperking, chronische ziekte, in revalidatie, ...

Aqua Sculpt

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

naar Aqua Sculpt+

- Verstevigende oefeningen voor de borst, buik en bilspieren
- Cardio, kracht en powertraining met hogere intensiteit

Aqua Diep

- Loopbewegingen en krachtoefeningen met aquabelt
- Conditie én coretraining
- Kunnen zwemmen is een must

Aqua Mix

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

Aqua Power

- Spierversterkende oefeningen, cardio en core stability
- Afwisseling met materialen

Aqua PiYoChi

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

