

# Journée de **L'AQUA** fitness

RIBEAUVILLÉ

Sport, Fun & Wellness | **SAMEDI 10 OCTOBRE**

cochez les cases correspondant aux cours choisis

## **PASS 5 COURS** 42€

### 5 COURS AU CHOIX

- + Accès au workshop (sur inscription)
  - + Accès à l'espace Wellness sauna, hammam
  - + Sac cadeau des partenaires
  - + Accès au buffet de midi (sur inscription)
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1 Aqua Zone             | <input type="radio"/> 5 Aqua Deep Water   |
| <input type="radio"/> 2 Aqua H.I.I.T          | <input type="radio"/> 6 Aqua Strong Legs  |
| <input type="radio"/> 3 Aqua Latino Beats     | <input type="radio"/> 7 Aqua Abdominal    |
| <input type="radio"/> 4 Aqua Athletic Circuit | <input type="radio"/> 8 Aqua Reggae Power |

## **PASS 3 COURS** 30€

### 3 COURS AU CHOIX

- + Accès au workshop (sur inscription)
  - + Accès à l'espace Wellness sauna, hammam
  - + Sac cadeau des partenaires
  - + Accès au buffet de midi (sur inscription)
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1 Aqua Zone             | <input type="radio"/> 5 Aqua Deep Water   |
| <input type="radio"/> 2 Aqua H.I.I.T          | <input type="radio"/> 6 Aqua Strong Legs  |
| <input type="radio"/> 3 Aqua Latino Beats     | <input type="radio"/> 7 Aqua Abdominal    |
| <input type="radio"/> 4 Aqua Athletic Circuit | <input type="radio"/> 8 Aqua Reggae Power |

## **PASS 1 COURS** 12€

### 1 COURS AU CHOIX

- + Sac cadeau des partenaires
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1 Aqua Zone             | <input type="radio"/> 5 Aqua Deep Water   |
| <input type="radio"/> 2 Aqua H.I.I.T          | <input type="radio"/> 6 Aqua Strong Legs  |
| <input type="radio"/> 3 Aqua Latino Beats     | <input type="radio"/> 7 Aqua Abdominal    |
| <input type="radio"/> 4 Aqua Athletic Circuit | <input type="radio"/> 8 Aqua Reggae Power |

**BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE**

TOTAL.....

UNE FIGE PAR PARTICIPANT

Merci de compléter le formulaire dans sa totalité.

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

CP/Ville.....

Téléphone.....

Mail obligatoire.....

Je confirme ma participation :

- au buffet de midi
- au workshop
- je souhaite une facture

**En soumettant ce formulaire, j'accepte que les informations soient exploitées par la Piscine des 3 Châteaux**

#### Pour toute inscription par courrier, merci de :

- vous renseigner au préalable sur les places disponibles
- joindre un chèque, impérativement à l'ordre du « Trésor Public », sans quoi votre inscription ne pourra être validée.

**Attention : inscription non remboursable ni échangeable**



**INSCRIPTIONS**  
03 89 73 27 27  
[www.piscine-3-chateaux.fr](http://www.piscine-3-chateaux.fr)

## SANS OUBLIER...

- La buvette ouverte de 10 h à 18 h
- L'accès au buffet de midi pour les titulaires des Pass 3 et 5 cours de 11 h 45 à 14 h 30
- Le cocktail de clôture de 17 h à 18 h avec toute l'équipe et les intervenants
- L'accès détente pour tous au sauna, hammam et salle de repos de 10 h à 17 h

**RETROUVEZ TOUS LES COURS ET PLUS ENCORE SUR**  
[www.piscine-3-chateaux.fr](http://www.piscine-3-chateaux.fr)



1, rue Pierre de Coubertin - 68151 Ribeauvillé CEDEX  
Tél. 03 89 73 27 27 - [piscine@cc-ribeauville.fr](mailto:piscine@cc-ribeauville.fr)  
[www.piscine-3-chateaux.fr](http://www.piscine-3-chateaux.fr)

Communauté de communes du Pays de Ribeauvillé

# Journée de **L'AQUA** fitness

RIBEAUVILLÉ

Sport, Fun & Wellness |  
**SAMEDI 10 OCTOBRE**



**8 COURS DYNAMIQUES ET RYTHMÉS**  
**3 INTERVENANTS EUROPÉENS**

**PLACES LIMITÉES !**

**SPORT, CADEAUX ET BIEN-ÊTRE**

**INSCRIPTIONS**  
03 89 73 27 27  
[www.piscine-3-chateaux.fr](http://www.piscine-3-chateaux.fr)



## 1 / AQUA ZONE

9 h à 9 h 45

JOANA NUNES ET FRANCISCO ESTEVAO

Surprendre, telle est la mission confiée à notre duo de choc. Une combinaison d'exercices simples sur chaque zone de son corps. Un challenge très fun pour réveiller ses muscles et bien démarrer la journée !

Profondeur : petite

## 2 / AQUA H.I.I.T

10 h à 10 h 45

ANNA RITA MISCIGLIA

Difficile de faire plus simple et plus efficace ! Combinez des séquences de 50 secondes à réaliser à différentes intensités. C'est tendance et très tonique... en variant les rythmes vous brûlez un maximum de calories. Idéal pour mettre les kilos KO !

Équipement fourni : haltères

Profondeur : petite

## 3 / AQUA LATINO BEATS

11 h à 11 h 45

JOANA NUNES

Venez bouger et danser sur les rythmes endiablés de la musique latino. Des chorégraphies faciles à suivre où tonus et énergie sont de mise pour lutter contre la résistance de l'eau. À découvrir absolument !

Profondeur : petite

## 4 / AQUA ATHLETIC CIRCUIT

12 h à 12 h 45

FRANCISCO ESTEVAO ET L'ÉQUIPE DE LA PISCINE

Mobilisez tout votre corps, trouvez une nouvelle source d'énergie ! Un aquabike pour l'endurance, un aquapole pour le tonus et une frite pour le gainage. À vous de jouer... Tout est mélangé pour se défouler sans compter !

Équipements fournis : aquabike, aquapole et frite

Profondeur : petite



PAUSE  
BUFFET

11 h 45  
à 14 h 30

## 5 / AQUA DEEP WATER

13 h à 13 h 45

ANNA RITA MISCIGLIA

Un cours détonnant en grande profondeur intégrant une multitude d'exercices innovants et efficaces. Pour maîtriser ses équilibres en restant bien gainé, pour garder la forme et non les formes !

Équipement fourni : ceinture

Profondeur : grande

## 6 / AQUA STRONG LEGS

14 h à 14 h 45

JOANA NUNES

Vos cuisses, vos fessiers vont adorer ! Bref, on bosse, on se muscle, on travaille sa posture et en plus on se fait plaisir ! Que dire de plus... Youpi !

Équipement fourni : chevillères

Profondeur : petite

## 7 / AQUA ABDOMINAL

15 h à 15 h 45

ANNA RITA MISCIGLIA

Un cours ciblé sur les muscles de la sangle abdominale. Des exercices de renforcement musculaire efficaces où l'on ne s'ennuie jamais et dont les impacts sur la silhouette sont réels. 100 % de sensations musculaires !

Équipement fourni : frite

Profondeur : petite

## 8 / AQUA REGGAE POWER

16 h à 16 h 45

FRANCISCO ESTEVAO

On monte le son et tout le monde s'éclate ! Une séance originale enchaînant des exercices de tonification à l'aide d'un équipement offrant une belle résistance. Une ambiance déjantée et un brouillement de bonne humeur garantis !

Équipement fourni : gants d'aquacombat

Profondeur : petite

LE WORKSHOP  
Toutes les astuces de PRO  
pour les PROS

LES DIFFÉRENTS COURS D'AQUABIKE  
ET LA PLANNIFICATION SUR L'ANNÉE

Horaire : 11 h à 11 h 45

Lieu : Espace Forme

Intervenant : FRANCISCO ESTEVAO

Conditions d'accès : Pass 3 et 5 cours

LES INTERVENANTS



JOANA NUNES

1 / 3 / 6



FRANCISCO ESTEVAO

1 / 4 / 8



ANNA RITA MISCIGLIA

2 / 5 / 7