

Het grootste, meest flexibele aanbod in Gent: 18 lesmomenten/week!

Aqua & Move organiseert diverse lessen AquaFitness, waarbij de nadruk ligt op plezier, een professionele aanpak en vooral bewegen in het water op een verantwoorde manier!

Onze ervaren lesgevers helpen je om de verschillende oefeningen uit te voeren waarbij water optimaal wordt gebruikt. Door de muziek en de diverse materialen is er een variëteit in het lessenaanbod waarin ieder een les zal vinden naar zijn/haar doelstelling.

Last aan de knieën? In blijde verwachting? Of op zoek naar iets nieuws? Dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Met andere woorden: AquaFitness is er voor iedereen!

Aqua & Move is binnen de wereld van de AquaFitness al jarenlang toonaangevend wat betreft de kwaliteit van de lessen en de variaties ervan. Graag delen we onze ervaringen met beginners en gevorderden.

Steeds meer mensen ontdekken dat aquafitness bijzonder effectief is op het gebied van spierversterking, conditietraining en calorieverbranding. Bovendien is het heel plezierig om te doen!

Septembervoordeel: Bespaar €45 door in te schrijven voor een jaarabonnement voor 16 september. Meer info op de website www.aquaandmove.be of stel je vraag via mail aan aquafitness@aquandmove.be

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	ZONDAG
Beginners	ROZEBROEKEN 12u30-13u15	STROP 12u30-13u15 UZ GENT 20u00-20u45		STROP 12u30-13u15 ROZEBROEKEN 18u45-19u30	
Half Gevorderden		UZ GENT 20u45-21u30			
Gevorderden			UZ GENT 19u15-20u00		
AquaSculpt		ROZEBROEKEN 19u30-20u15	UZ GENT 18u30-19u15		
AquaCardio		ROZEBROEKEN 20u15-21u00			
AquaFit/Jogging diep water					ROZEBROEKEN 11u00-11u45 11u45-12u30
AquaPilates diep water				ROZEBROEKEN 16u45-17u30	
Hot AquaPilates 32°C Wellnessbad		ROZEBROEKEN 09u00-09u30 09u30-10u00			
AquaCycling enkel per trimester inschrijven verplicht	ROZEBROEKEN 19u30-20u15 20u15-21u00 21u00-21u45				ROZEBROEKEN 13u15-14u00

LOCATIES

- LAGO ROZEBROEKEN: Victor Braeckmanlaan 180, 9040 Gent
- STROP zwembad: Stropstraat 31, 9000 Gent
- UZ Gent zwembad: Corneel Heymanslaan 10, K7, 9000 Gent

Er is gratis parking op of onmiddellijk naast onze locaties.

Bekijk www.aquaandmove.be voor meer info hieromtrent.

PRIJZEN

- Proefbeurt: €12
- Zwangere dames: €10/beurt
- Tienbeurtenkaart: €100
- Jaarabonnement: €350 t.e.m. 16 sept. nadien €395
- AquaCycling: trimestrieel aan €12/les
- **All-in 'Adults Move' + AquaFitness = €435**

Email: aquafitness@aquandmove.be - website: www.aquaandmove.be - telefoon: 0472/96.87.07

AquaFitness

Adults

UNIEK in Vlaanderen!

Voor slechts €85 extra kan ik een volledig schooljaar lang **alle lessen AquaFitness*** volgen & **alle lessen Adults Move**. Samen zijn dat wel **26 supercoole lessen per week!**

**behalve AquaCycling*

UNIEK IN GENT!

ADULTS MOVE + AQUAFITNESS

Voor €435 kan je het hele schooljaar **Dansen, Fitlessen & Aquafitlessen** komen volgen bij Aqua & Move!
Enkel te verkrijgen tijdens de opendeur lessen van 3-8 september op alle locaties.