



Bouger, c'est vivre !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H45 10H30 BODY SCULPT	10H00 10H45 CARDIO BOXE	10H00 11H00 BODY BARRE	9H45 10H30 ZUMBA	10H00 10H45 F.A.C	<i>Semaine impaire</i> 10H15 11H15 BODY BARRE
10H30 11H15 AQUAGYM	11H00 11H45 AQUAGYM	11H00 11H45 STRETCHING	11H00 11H45 AQUAGYM	10H45 11H30 STRETCHING	11H15 11H45 STRETCHING
11H30 12H15 AQUABIking					<i>Semaine paire</i>
12H30 13H15 F.A.C	12H30 13H15 AQUABIking	12H30 13H15 AQUAGYM	12H30 13H15 HiIT		10H15 11H00 AQUABIking
			12H30 13H15 AQUABIking		11H30 12H15 AQUAGYM
14H30 15H15 AQUAGYM	14H30 15H15 AQUAGYM	14H30 15H15 AQUAGYM	14H30 15H15 AQUAGYM	14H30 15H15 AQUAGYM	
	18H00 18H15 ABDOS		18H00 18H15 ABDOS		
17H45 18H00 ABDOS	18H15 19H00 ZUMBA	18H00 18H45 AQUAGYM	18H00 18H45 AQUABIking	17H00 17H45 AQUAGYM	
18H00 19H00 BODY BARRE	18H30 19H15 AQUABIking	18H15 19H00 BIking	18H15 19H00 CARDIO BOXE	18H00 18H45 AQUABIking	
18H30 19H15 AQUABIking	19H15 20H00 HiIT	19H00 19H45 AQUABIking	19H00 19H45 AQUAGYM	19H15 20H00 HiIT/URBAN TRAINING	
19H30 20H15 AQUAGYM	19H30 20H15 AQUAGYM	19H15 20H15 BODY STRECH	19H00 20H00 BODY BARRE		

Pensez à vous munir d'une bouteille d'eau et d'un cadenas. Serviette et baskets propres obligatoires.

Les horaires ou les activités peuvent être modifiés sans préavis. Ces modifications seront affichées à l'intérieur du club.

Pendant les cours d'aquagym et d'aquabiking, toutes autres activités sont strictement interdites dans la piscine.

AQUABIking

Cours à la carte Réservation/annulation obligatoire 48h à l'avance.

