

LUNDI

9H45 10H30 BODYPUMP
10H30 11H15 AQUAGYM
11H30 12H15 AQUABIKING*

12H30 13H15 AQUAGYM
12H30 13H15 BODYPUMP

14H15 15H00 AQUAGYM

17H45 18H15 BODYATTACK
17H45 18H30 AQUABIKING*
18H30 19H15 AQUAGYM
18H30 19H15 GRIT SERIES
19H15 20H00 BIKING

MARDI

9H45 10H30 FAC
10H30 11H15 AQUAGYM
11H30 12H15 AQUABIKING*

12H30 13H15 AQUAGYM
12H30 13H15 <i>Pilates</i>

17H30 18H15 PILOXING
18H15 19H00 ZUMBA
19H00 19H45 <i>Pilates</i>
18H30 19H15 AQUABIKING*
20H00 20H45 AQUAGYM

MERCREDI

9h45 10h30 AQUAGYM
10H30 11H30 BODYPUMP
11H30 12H15 AQUABIKING*

12H30 13H15 AQUAGYM
12H30 13H30 ABDOS STRECH

13H30 14H30 LES KIDS
14H30 15H30 MOV' KIDS 6.7

17H30 18H15 AQUAGYM
17H30 17H45 ABDOS
17H45 18H30 BODYPUMP
18h30 19h15 AQUABIKING*
18H30 19H15 GRIT SERIES

JEUDI

9H45 10H30 CIRCUIT TRAINING
10H30 11H15 AQUAGYM
11H30 12H15 AQUABIKING*

12H30 13H15 AQUAGYM
12H30 13H15 BIKING

17H45 18H30 FAC
18H30 18H45 ABDOS
18H45 19H45 BODYATTACK
18h30 19h15 AQUABIKING*
19H15 20H00 AQUAGYM

VENDREDI

9h45 10h30 AQUAGYM
10H30 11H15 <i>Pilates</i>
11H30 12H15 AQUABIKING*

12H30 13H15 AQUAGYM
12H30 13H15 FAC
13h15 14h00 AQUABIKING*

14H15 15H00 AQUAGYM

17H30 18H15 AQUAGYM
17H30 18H15 BIKING
18H15 18H30 ABDOS
18H30 19H15 BODYPUMP
19h00 19h45 AQUABIKING*
19H30 20H15 PILOXING

SAMEDI

semaine paire

10H15 11H00 BIKING
11H00 12H00 GRIT SERIES
10H45 11H30 AQUABIKING*
11H30 12H15 AQUAGYM

Un samedi sur deux

semaine impaire

10H15 11H00 BODYPUMP
11H00 11H30 ABDOS/TAILLE
11H30 12H15 BODYATTACK



Bouger, c'est vivre !

Les horaires ou les activités peuvent être modifiés sans préavis. Ces modifications seront affichées à l'intérieur du club. Bouteille d'eau et serviette obligatoires. Pendant les cours d'aquagym et d'aquabiking, toutes autres activités sont strictement interdites dans la piscine.

AQUABIKING* Cours payants Résa/annul obligatoire 48h à l'avance

Cours de renfo

Cours cardio

Etirement

Cours Enfants

5-7 ans /