



# COURS FITNESS

lundi      mardi      mercredi      jeudi      vendredi      sa

## COURS EN EXTERIEUR

10H	SPECIAL DOS	GYM POSTURALE	BODY BARRE	AFTC	BURN FIT
11H				STRECH	
12H30	BIKE	BURN FIT	BIKE	AF/PILATES	BODY BARRE
17H30	BODYBARRE	ABDOS GAINNAGE	AFTC / FULL BODY	CROSS TRAINING	
18H00		CARDIO BOXING			LIA DANCE
18H30	BIKE/ CROSS TRAINING	BODY BARRE	MOUV K / BIKE	PILATES	19 H STRECH



**OUVERTURE**  
9H30 à 21H00

ACCES PATEAU MUSCULATION CARDIO  
CROSS TRAINING

lundi      mardi      mercredi      jeudi      vendredi      sa

10H00	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM
11H	AQUABIKE		AQUA ZEN		
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUAFITNESS
16H00				AQUABURN FIT DEBUTANT	
17H30	AQUAFITNESS	AQUABIKE	17H45 AQUABOXING	AQUABIKE	AQUAKILLER
18H30	AQUABIKE	AQUA ZEN	AQUABIKE		WATER TRAINING

AQUAFITNESS : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes,,,,)  
 AQUABURN FIT  
 AQUATAC : Training Anti cellulite  
 AQUABOXING  
 AQUAZEN  
 RESERVATION AQUABIKE : [formulesport@gmail.com](mailto:formulesport@gmail.com)

