

PLANNING A COMPTER DU LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021



COURS COLLECTIFS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	FITNESS
9h30	AEROBIC	GYM POSTURALE	BODY BARRE	AFTC	BURN FIT	BODY BARRE	
10h15	AFTC	ABDOS GAINNAGE	ABDOS PILATES	STRECH	PILATES	CROSS TRAINNING KIDS	
12H30	BURN FIT	BIKE/BURN FIT	BODY BARRE	AF/PILATES	BIKE		
15H			CROSS TRAINNING KID				
17H30	AFTC	HIT MINCEUR	ABDOS GAINNAGE	CROSS TRAINNING	L.I.A DANCE		
18H30	MOUVK/BIKE	CARDIO BOXING	BODY BARRE	MOUVK/ BIKE	HIT TRAINNING MINCEUR		
19H30	ABDOS STRETCH	BIKE /PILATES	STEP	CARDIO ATTACK	ABDOS FESSIERS PILATES		

OUVERTURE
LUNDI au VENDREDI
9h00 - 21h00
SAMEDI
9h00-17h

ACCES PLATEAU MUSCULATION CARDIO ET CROSS TRAINNING - COACHING INCLUS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	PISCINE
10H00	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM	9H30 AQUAGYM DOUCE	
11H	11h15 AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE	AQUA ZEN	AQUAFITNESS	11h15 AQUABIKE	10H30 12H30 BEBE NAGEUR	
12H30	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUAFITNESS		
13H30	LIBRE	LIBRE	14H-16H ECOLE NATATION	LIBRE	LIBRE		
17H30	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUABOXING	AQUABURN FIT DEBUTANT	WATER TRAINNING	LIBRE	
18H30	AQUAZEN	WATER TRAINNING	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUABIKE		
19H30	AQUABIKE	AQUACELLULITE	AQUABIKE	AQUACELLULITE	LIBRE		

AQUAFITNESS : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes,,,,)

AQUABURN FIT : circuit training

AQUATAC : Training Anti cellulite

AQUABOXING : BOXE AQUATIQUE

AQUAGYM / AQUAGYM DOUCE : AQUAGYM CLASSIQUE

AQUAZEN : DETENTE

AQUABIKE : VELO AQUATIQUE

RESERVATION AQUABIKE : formulesport@gmail.com



TEL : 04 90 32 44 45