

PLANNING D'ÉTÉ DU 15 JUIN AU 7 SEPTEMBRE 2020



**COURS FITNESS**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
9H30	AFTC (abdos fessier taille cuisse)	SPECIAL DOS		BIKING	BODY BARRE	ACCES LIBRE	
10H30	GYMBALLON	GYM POSTURALE		AF / STRETCH	AF / STRETCH		
12H30	BODY BARRE	BIKING	GYMBALLON / STRETCH	AFTC	BIKING		
18H00	18H30 CARADIOBOXE	BODY BARRE (renf/muscu)	AFTC	BODY MINCEUR	BIKING		
19H00	BIKING 19H30	STEP	BIKING	AF/PILATES	AF / STRETCH		

**SEUL CLUB SANS AUCUN FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION**

**ACCES PATEAU MUSCULATION CARDIO E TRAINING COACHING PERSONNALISE**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
10H	9H30 AQUAGYM	AQUAFITNESS		AQUAGYM	AQUAGYM		FERME
11H	11H AQUABIKE		AQUAFITNESS		11H15 AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE	
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	LIBRE DETENTE	AQUABIKE	AQUAFITNESS		
15H						ACCES LIBRE	
17H30						FERMETURE 17h	
18H00	AQUAFITNESS	AQUABIKE	17h30 AQUABIKE	17H30 AQUABOXING	AQUABIKE		
19H	AQUABIKE	AQUAFITNESS	18h30 AQUAFITNESS	18H30 AQUABIKE			

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

**AQUABIKE : Vélo aquatique**

**AQUATAC : Training Anti cellulite**

**AQUABOXING : Cardio boxe aquatique**

**RESERVATION AQUABIKE : [formulesport@gmail.com](mailto:formulesport@gmail.com)**

**DU LUNDI AU VENDREDI DE 9 H A 21 H SAMEDI 9 H 17 H**

**FERME LE DIMANCHE**

**TEL : 04 90 32 44 45**

