PLANNING ÉTÉ

LORMONT

DU LUNDI 3 JUILLET AU DIMANCHE 30 JUILLET
& du LUNDI 14 AOUT au DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

aqualigne.com *facebook.com/masalleaqualigne* *05 56 74 25 91*

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE
OUVERTURE A 09H00		OUVERTURE A 09H00		OUVERTURE 16H00		OUVERTURE A 09H00		OUVERTURE A 09H00		OUVERTURE A 09H30	
09H30-10H20 FORCE TRAINING			09H30-10H20 AQUA BODY			09H45-10H30 CAF		09h30-10h20 PUMP		10H00-10H50 CAF	
	10H45-11H30 AQUA DOUCE	10H30-11H20 BODY BALANCE					10H30-11H15 AQUA BODY MINCEUR		10H30-11H20 AQUA BODY MINCEUR	11H00-11H50 RPM	
	12H00-12H45 AQUA BODY MINCEUR		12H00-12H45 AQUA MINCEUR			12h30-13h20 PUMP	12H40-13H20 AQUA TRAINING		12H30-13H20 AQUA BODY		12H00-12H50 AQUA BODY MINCEUR
12H45-13H30 CAF		12H45-13H30 RPM								FERMETURE A 13H30	
		FERMETURE DE 14H00 A 16H30						FERMETURE DE 14H00 A 16H00			
	17H00-17H50 AQUA BODY MINCEUR		17H00-17H45 AQUA MINCEUR			17H45-18H30 BODY BALANCE	17H00-17H45 AQUA BODY		16H30-17H15 AQUA BODY MINCEUR		
18H45-19H30 RPM	17H50-18H40 AQUA TRAINING	18H00-18H45 ATTACK		18H15-19H00 CAF		18H30-19H15 RPM			17H15-18H00 AQUA TRAINING		
19h30-20h20 CAF		18h45-19h30 PUMP	19H30-20H15 AQUA TRAINING	19H15-20H00 ZUMBA			19H15-20H00 AQUA MINCEUR	18h30-19h30 PUMP			
FERMETURE A 20H30		FERMETURE A 20H30		FERMETURE A 20H30		FERMETURE A 20H30		FERMETURE A 20H00			

Passez un bon été !