LUNDI

FITNESS	PISCINE
09H30 - 10H15 PILATES	
	10H30 - 11H15 AQUA BODY
12H30 - 13H20 RPM (résa internet)	12H30 - 13H15 AQUA BODY MINCEUR
17H30 - 18H20 4•12 FITNESS (résa internet)	
18H00 - 18H30 ABDOS FESSIERS	
18H30 - 19H30 BODY PUMP	
18H30 - 19H20 RPM (résa internet)	
19H30 - 20H20 4•12 FITNESS (résa internet)	
19H40 - 20H30 BODY BALANCE	

MARDI

FITNESS	PISCINE
	09H30 - 10H15 AQUA BODY
	10H30 - 11H15 AQUA DOUCE
12H30 - 13H30 BODY PUMP	12H30 - 13H15 AQUA BODY
12H30 - 13H20 4•12 FITNESS (résa internet)	
17H45 - 18H15 X-TREM ABDOS	17H30 - 18H15 AQUA BODY MINCEUR
18H30 - 19H20 BODY COMBAT	18H30 - 19H15 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
19H30 - 20H20 RPM (résa internet)	19H30 - 20H15 AQUA BODY MINCEUR

	17H45 - 18H30 AQUA MINCEUR
	18H45 - 19H30 AQUA BODY
	19H45 - 20H30 AQUABIKE (résa internet)

MERCREDI

FITNESS	PISCINE
09H30 - 10H20 ABDOS FESSIERS	
10H30 - 11H20 4•12 FITNESS (résa internet)	
12H30 - 13H00 POURSUITE (résa internet)	12H30 - 13H15 AQUA BODY MINCEUR
13H00 - 13H30 X-TREM ABDOS	13H30 - 16H00 NATATION ENFANTS forfait spécifique
17H00 - 17H45 AQUA BODY	
18H00 - 18H30 POURSUITE (résa internet)	18H00 - 18H45 AQUA BODY MINCEUR
18H40 - 19H30 CROSS TRAINING	19H00 - 19H45 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
19H40 - 20H30 4•12 FITNESS (résa internet)	

JEUDI

FITNESS	PISCINE
	09H30 - 10H15 AQUA DOUCE
	10H30 - 11H15 AQUA BODY
12H30 - 13H20 BODY COMBAT	12H30 - 13H15 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
18H00 - 18H30 X-TREM ABDOS	
18H40 - 19H20 RPM (résa internet)	17H30 - 18H15 AQUA BODY MINCEUR
19H30 - 20H00 X-TREM ABDOS	18H30 - 19H15 AQUA MINCEUR
20H00 - 20H30 PILATES 30'	

VENDREDI

FITNESS	PISCINE
10H00 - 10H30 X-TREM ABDOS	09H30 - 10H15 AQUA BODY
10H35 - 11H25 PILATES	
12H30 - 13H20 BODY BALANCE	
12H30 - 13H20 4•12 FITNESS (résa internet)	
18H00 - 18H50 BODY PUMP	17H00 - 18H00 NATATION ENFANTS forfait spécifique
19H10 - 20H00 4•12 FITNESS (résa internet)	18H00 - 18H45 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
	19H00 - 19H45 AQUA BODY MINCEUR

SAMEDI

FITNESS	PISCINE
10H00 - 10H45 FORCE TRAINING	09H30 - 12H00 NATATION ENFANTS forfait spécifique
11H00 - 11H50 RPM (résa internet)	
	12H30 - 13H15 AQUA BODY

DIMANCHE

FITNESS	PISCINE
	10H15 - 11H00 AQUA BODY MINCEUR
11H10 - 11H55 FORCE TRAINING	

Entretenir et développer son tonus musculaire

Renforcement Postural

Se défouler en s'amusant

Sculpter sa silouette et bruler des calories

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer son endurance