PLANNING ÉTÉ 2018

LE PIAN

DU LUNDI 2 AU DIMANCHE 29 JUILLET & du LUNDI 13 AOUT au DIMANCHE 2 SEPTEMBRE

LUNDI

FITNESS	PISCINE
OUVERTURE A 09H00	
	09H30-10H15 AQUA MINCEUR
10H30-11H00 FORCE TRAINING	10H30-11H15 AQUA DOUCE
11H00-11H30 X TREM ABDOS	
12H30-13H15 CROSS TRAINING	
	17H15-18H00 A.BODY MINCEUR
18H30-19H15 ABDOS FESSIERS	18H15-19H00 AQUABIKE TRAINING
19H30-20H20 RPM	
FERMETURE A 20H30	

MARDI

FITNESS	PISCINE
OUVERTURE A 09H00	
09H30-10H15 STRETCH	09H30-10H15 A.BODY MINCEUR
10H30-11H15 ABDOS FESSIERS	10H30-11H15 AQUA MINCEUR
	12H30-13H15 AQUABIKE TRAINING
18H30-19H20 BODY PUMP	18H30-19H15 AQUA MINCEUR
19H30-20H20 BODY BALANCE	19H30-20H15 AQUA TRAINING
FERMETURE A 20H30	

MERCREDI

FITNESS	PISCINE
OUVERTURE 14H00	
17H30-18H00 CROSS TRAINING	
18H00-18H30 X TREM ABDOS	
18H45-19H35 RPM	
FERMETURE A 20H30	

JEUDI

FITNESS	PISCINE
OUVERTURE A 09H00	
	09H30-10H15 AQUA BODY
10H30-11H20 BODY BALANCE	10H30-11H15 AQUABIKE TRAINING
12H30-13H15 ABDOS FESSIERS	12H30-13H15 AQUA TRAINING
18H00-18H30 BODY PUMP	17H30-18H15 AQUA BODY
18H30-19H00 X TREM ABDOS	18H30-19H15 AQUA MINCEUR
19H15-20H05 RPM	
FERMETURE A 20H30	

VENDREDI

FITNESS	PISCINE
OUVERTURE A 09H00	
	09H30-10H15 AQUA DOUCE
	10H30-11H15 A.BODY MINCEUR
	18H00-18H45 A.BODY MINCEUR
	19H00-19H45 AQUABIKE TRAINING
FERMETURE A 20H00	

SAMEDI

FITNESS	PISCINE
OUVERTURE A 09H00	
10H00-10H45 CROSS TRAINING	
11H00-11H50 RPM	
	12H00-12H45 AQUA BODY
FERMETURE A 13H30	