LUNDI

FITNESS
- 09H30-10H15 ABDOS FESSIERS
- 10H30-11H15 STRETCHING
- 12H30-13H15 ABDOS FESSIERS
- 17H45-18H45 BODY PUMP
- 19H00-19H50 CARDIO BOXE
- 20H00-20H50 RPM (résa internet)

PISCINE
- 09H30-10H15 AQUA BODY
- 10H30-11H15 AQUA DYNAMIC
- 12H30-13H15 AQUA CIRCUIT
- 17H30-18H15 AQUA BODY
- 18H30-19H15 AQUA MINCEUR
- 19H45-20H30 AQUABIKE TRAINING (résa internet)

MARDI

FITNESS
- 09H15-10H00 BODY BALANCE
- 10H15-11H00 TONE
- 12H30-13H30 BODY PUMP
- 17H30-18H00 CIRCUIT TRAINING
- 18H00-18H30 STRETCHING
- 18H45-19H35 ABDOS FESSIERS
- 19H45-20H30 STEP

PISCINE
- 09H30-10H15 AQUA BODY
- 10H30-11H15 AQUA BODY MINCEUR
- 12H30-13H15 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
- 14H00-14H45 AQUA BODY
- 17H00-17H45 AQUA MINCEUR
- 18H00-18H45 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
- 19H00-19H45 AQUA CIRCUIT

MERCREDI

FITNESS
- 09H30-10H15 TONE
- 12H30-13H20 RPM (résa internet)
- 17H30-18H15 ABDOS FESSIERS
- 18H30-19H20 RPM (résa internet)
- 19H30-20H15 TONE

PISCINE
- 10H30-11H15 AQUA BODY MINCEUR
- 14H30-17H00 NATATION ENFANTS (forfait spécifique)
- 17H45-18H30 AQUA BODY
- 18H45-19H30 AQUA DYNAMIC
- 19H45-20H30 AQUABIKE TRAINING (résa internet)

JEUDI

FITNESS
- 09H30-10H15 ABDOS FESSIERS
- 10H30-11H20 BODY BALANCE
- 12H30-13H15 TONE
- 17H30-18H15 PILATES
- 18H30-19H30 BODY PUMP
- 19H45-20H35 RPM (résa internet)

PISCINE
- 10H15-11H00 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
- 11H15-12H00 AQUA BODY
- 12H30-13H15 AQUA DYNAMIC
- 14H00-14H45 AQUA BODY
- 17H30-18H15 AQUABIKE TRAINING (résa internet)
- 18H30-19H15 AQUA BODY
- 19H30-20H15 AQUA MINCEUR

VENDREDI

FITNESS
- 10H30-11H15 ABDOS FESSIERS
- 12H30-13H15 BODY BALANCE
- 18H00-18H50 RPM (résa internet)
- 19H00-19H50 BODY BALANCE

PISCINE
- 09H30-10H15 AQUA MINCEUR
- 10H30-11H15 AQUA BODY
- 17H00-18H00 NATATION ENFANTS (forfait spécifique)
- 18H15-19H00 AQUA DYNAMIC
- 19H15-20H00 AQUABIKE TRAINING (résa internet)

SAMEDI

FITNESS
- 09H30-10H20 RPM (résa internet)
- 10H30-11H15 FORCE TRAINING
- 11H30-12H15 STRETCHING
- 11H30-12H15 FORCE TRAINING

PISCINE
- 09H15-12H30 NATATION ENFANTS (forfait spécifique)
- 12H45-13H30 AQUA BODY MINCEUR

DIMANCHE

FITNESS

PISCINE
- 10H15-11H00 AQUA BODY MINCEUR

RÉSA INTERNET
POUR VOS COURS DE RPM, POURSUITE, AQUABIKE & 412.
Téléchargez l'application RESAMANIA sur votre smarphone
ou RDV sur votre espace client !
www.aqualigne.com

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