

# LUNDI

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

# SAMEDI

## FITNESS

## PISCINE

09H30-10H15

**ABDOS FESSIERS**

10H30-11H15

**STRETCHING**

12H30-13H15

**ABDOS FESSIERS**

17H45-18H45

**BODY PUMP**

19H00-19H50

**CARDIO BOXE**

20H00-20H50

**RPM**

09H30-10H15

**AQUA BODY**

10H30-11H15

**AQUA DYNAMIC**

12H30-13H15

**AQUA CIRCUIT**

17H30-18H15

**AQUA BODY**

18H30-19H15

**AQUA MINCEUR**

19H30-20H15

**AQUABIKE TRAINING**

## FITNESS

## PISCINE

09H30-10H20

**BODY BALANCE**

10H30-11H15

**TONE**

12H30-13H30

**BODY PUMP**

17H30-18H00

**CIRCUIT TRAINING**

18H00-18H30

**STRETCHING**

18H45-19H35

**ABDOS FESSIERS**

19H45-20H30

**STEP**

09H30-10H15

**AQUA BODY**

10H30-11H15

**AQUA BODY MINCEUR**

12H30-13H15

**AQUABIKE TRAINING**

14H00-14H45

**AQUA BODY**

17H00-17H45

**AQUA MINCEUR**

18H00-18H45

**AQUABIKE TRAINING**

19H00-19H45

**AQUA CIRCUIT**

## FITNESS

## PISCINE

09H30-10H15

**TONE**

12H30-13H20

**RPM**

17H30-18H15

**ABDOS FESSIERS**

18H30-19H20

**RPM**

19H30-20H15

**TONE**

10H30-11H15

**AQUA BODY MINCEUR**

14H30-17H00

**NATATION ENFANTS**

17H45-18H30

**AQUA BODY**

18H45-19H30

**AQUA DYNAMIC**

19H45-20H30

**AQUABIKE TRAINING**

## FITNESS

## PISCINE

09H30-10H15

**ABDOS FESSIERS**

10H30-11H20

**BODY BALANCE**

12H30-13H15

**TONE**

17H30-18H15

**PILATES**

18H30-19H30

**BODY PUMP**

19H45-20H35

**RPM**

10H15-11H00

**AQUABIKE TRAINING**

11H15-12H00

**AQUA BODY**

12H30-13H15

**AQUA DYNAMIC**

14H00-14H45

**AQUA BODY**

17H30-18H15

**AQUABIKE TRAINING**

18H30-19H15

**AQUA BODY**

19H30-20H15

**AQUA MINCEUR**

## FITNESS

## PISCINE

10H30-11H15

**ABDOS FESSIERS**

12H30-13H15

**CIRCUIT TRAINING**

18H00-18H50

**RPM**

19H00-19H50

**BODY BALANCE**

09H30-10H15

**AQUA MINCEUR**

10H30-11H15

**AQUA BODY**

12H30-13H15

**AQUA DYNAMIC**

17H00-18H00

**NATATION ENFANTS**

18H15-19H00

**AQUA DYNAMIC**

19H15-20H00

**AQUABIKE TRAINING**

## FITNESS

## PISCINE

09H30-10H20

**RPM**

10H30-11H15

**FORCE TRAINING**

11H30-12H15

**STRETCHING**

11H30-12H15

**FORCE TRAINING**

09H15-12H30

**NATATION ENFANTS**

12H45-13H30

**AQUA BODY MINCEUR**

# DIMANCHE

## FITNESS

## PISCINE

10H15-11H00

**AQUA BODY MINCEUR**

11H30-12H15

**FORCE TRAINING**

17H00-18H00

**NATATION ENFANTS**

19H15-20H00

**AQUABIKE TRAINING**

10H15-11H00

**AQUA BODY MINCEUR**

**RÉSA INTERNET**  
 POUR VOS COURS DE RPM, POURSUITE, AQUABIKE & 412.  
 Téléchargez l'application RESAMANIA sur votre smartphone ou RDV sur votre espace client! [www.aqualigne.com](http://www.aqualigne.com)

Entretien et développer son tonus musculaire    Renforcement Postural

Se défouler en s'amusant    Sculpter sa silhouette et bruler des calories

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer son endurance