

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FITNESS

PISCINE

FITNESS

PISCINE

FITNESS

PISCINE

FITNESS

PISCINE

FITNESS

PISCINE

FITNESS

PISCINE

09H30-10H20

LIA

09H15-10H00

AQUA DYNAMIC

09H15-10H15

BODY PUMP

09H30-10H15

AQUA BODY

10H30-11H20

ABDOS FESSIERS

10H15-11H00

AQUA BODY

10H30-11H20

BODY BALANCE

10H30-11H15

AQUA CIRCUIT

12H30-13H20

CARDIO BOXE

12H30-13H15

AQUA BODY

12H30-13H20

RPM

12H30-13H15

AQUABIKE TRAINING

14H30-15H15

AQUA BODY

12H30-13H20

BODY BALANCE

12H30-13H15

AQUA DYNAMIC

12H30-13H15

BODY PUMP

12H30-13H15

AQUA MINCEUR

17H00-17H50

ABDOS FESSIERS

17H30-18H15

AQUA BODY

18H00-18H30

CIRCUIT TRAINING

17H30-18H15

AQUA CIRCUIT

17H30-18H30

BODY PUMP

18H00-18H45

AQUA DYNAMIC

18H30-19H20

CARDIO BOXE

18H00-18H45

AQUA MINCEUR

18H35-19H25

RPM

19H00-19H45

AQUA MINCEUR

19H30-20H00

X-TREM ABDOS

19H00-19H45

AQUABIKE TRAINING

19H30-20H20

STEP

20H00-20H45

AQUABIKE

20H00-20H30

STRETCHING

18H00-18H50

RPM

17H30-18H15

AQUA BODY

18H30-19H00

X-TREM ABDOS

17H30-18H15

AQUA CIRCUIT

19H00-20H00

BODY PUMP

18H30-19H15

AQUABIKE TRAINING

19H05-19H55

RPM

18H30-19H15

AQUA MINCEUR

19H30-20H15

AQUA MINCEUR

20H00-20H50

PILATES

19H30-20H15

AQUABIKE TRAINING

12H30-13H15

GLOBAL TRAINING

12H30-13H15

AQUA MINCEUR

12H30-13H15

GLOBAL TRAINING

12H30-13H15

AQUA MINCEUR

18H00-18H50

BODY BALANCE

17H15-18H15

NATATION ENFANTS

18H00-18H50

BODY BALANCE

18H30-19H15

AQUA DYNAMIC

18H00-18H50

BODY BALANCE

18H30-19H15

AQUA DYNAMIC

19H00-19H50

LIA

19H30-20H15

AQUABIKE

10H15-11H15

BODY PUMP

09H15-12H30

NATATION ENFANTS

11H30-12H20

ABDOS FESSIERS

12H45-13H30

AQUA MINCEUR

12H30-13H15

GLOBAL TRAINING

12H45-13H30

AQUA MINCEUR

DIMANCHE

FITNESS

PISCINE

11H15-12H00

FORCE TRAINING

10H15-11H00

AQUA BODY

11H15-12H00

FORCE TRAINING

10H15-11H00

AQUA BODY

11H15-12H00

FORCE TRAINING

10H15-11H00

AQUA BODY

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

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