

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FITNESS		PISCINE	
10H30-11H00 CIRCUIT TRAINING	09H30-10H15 AQUA MINCEUR	09H40-10H25 STRETCHING	09H15-10H00 AQUA DYNAMIC
11H00-11H30 X-TREM ABDOS	10H30-11H15 AQUA BODY	10H30-11H20 ABDOS FESSIERS	10H15-11H00 AQUA MINCEUR
12H30-13H15 TONE	12H30-13H15 AQUA DYNAMIC		12H30-13H15 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>
	17H15-18H00 AQUA BODY		
17H50-18H20 BODY PUMP 30'	18H15-19H00 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>	18H00-18H50 RPM <small>résa internet</small>	17H30-18H15 AQUA DYNAMIC
18H30-19H20 ABDOS FESSIERS	19H15-20H00 AQUA MINCEUR	19H00-19H50 BODY PUMP	18H30-19H15 AQUA BODY
19H30-20H20 RPM <small>résa internet</small>		20H00-20H50 BODY BALANCE	19H30-20H15 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>

FITNESS		PISCINE	
		09H30-10H45 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>	09H30-10H15 AQUA BODY
		11H00-11H45 AQUABIKE <small>résa internet</small>	10H30-11H15 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>
10H30-11H20 BODY BALANCE		12H30-13H15 AQUA MINCEUR	11H30-12H15 AQUABIKE <small>résa internet</small>
		14H00-17H15 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>	12H30-13H15 AQUA CIRCUIT
17H30-18H00 CIRCUIT TRAINING			
18H00-18H30 X-TREM ABDOS	18H00-18H45 AQUA MINCEUR	17H30-18H15 ABDOS FESSIERS	17H30-18H15 AQUA BODY
18H45-19H15 POURSUITE <small>résa internet</small>	19H00-19H45 AQUA CIRCUIT	18H30-19H15 CARDIO BOXE	18H30-19H15 AQUA MINCEUR
19H30-20H20 U'CAN DANCE	20H00-20H45 AQUABIKE <small>résa internet</small>	19H30-20H20 RPM <small>résa internet</small>	19H30-20H15 AQUABIKE <small>résa internet</small>

FITNESS		PISCINE	
		09H30-10H15 AQUA BODY	09H15-12H30 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
10H30-11H20 PILATES		10H30-11H15 AQUA DYNAMIC	
12H30-13H20 RPM <small>résa internet</small>			12H30-13H15 AQUA BODY
			13H30-15H30 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
17H30-18H20 STEP		16H45-17H45 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>	18H15-19H00 AQUA DYNAMIC
18H30-19H15 TONE			19H15-20H00 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>

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

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