

# LUNDI

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

# SAMEDI

## FITNESS

## PISCINE



09H30-10H20

**PILATES  
STRETCH**



12H30-13H20

**RPM**

résa internet



17H30-18H20

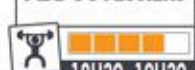
**4.12  
FITNESS**

résa internet



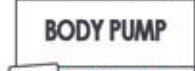
18H00-18H30

**ABDOS FESSIERS**



18H30-19H30

**BODY PUMP**



18H40-19H30

**RPM**

résa internet



19H40-20H30

**4.12  
FITNESS**

résa internet



19H45-20H30

**BODY BALANCE**



09H30-10H15

**AQUA BODY**



10H30-11H15

**AQUA MINCEUR**



11H30-12H15

**AQUABIKE**

résa internet



12H30-13H15

**AQUA DYNAMIC**

## FITNESS

## PISCINE



10H30-11H20

**BODY BALANCE**



12H30-13H30

**BODY PUMP**



12H30-13H20

**4.12  
FITNESS**

résa internet



18H00-18H45

**ABDOS FESSIERS**



18H45-19H35

**BODY COMBAT**



19H40-20H30

**RPM**

résa internet



09H30-10H15

**AQUA CIRCUIT**



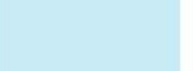
10H30-11H15

**AQUA BODY**



12H30-13H15

**AQUA BODY**



17H30-18H15

**AQUA DYNAMIC**



17H45-18H30

**AQUA MINCEUR**



18H30-19H15

**AQUABIKE TRAINING**

résa internet



19H30-20H15

**AQUA MINCEUR**

résa internet

## FITNESS

## PISCINE



10H00-10H45

**ABDOS FESSIERS**



10H45-11H30

**STRETCHING**



12H30-13H00

**POURSUITE**

résa internet



13H00-13H30

**X-TREM ABDOS**



17H00-17H45

**AQUA CIRCUIT**



17H45-18H30

**RPM**

résa internet



18H45-19H30

**GLOBAL TRAINING**



19H40-20H30

**4.12  
FITNESS**

résa internet

## FITNESS

## PISCINE



12H30-13H20

**BODY COMBAT**



12H30-13H20

**BODY COMBAT**



18H00-18H45

**U'CAN DANCE**



18H45-19H35

**RPM**

résa internet



19H40-20H25

**STRETCHING**



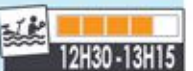
09H30-10H15

**AQUA BODY**



10H30-11H15

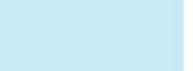
**AQUA DYNAMIC**



12H30-13H15

**AQUABIKE TRAINING**

résa internet



17H30-18H15

**AQUA BODY**



18H30-19H15

**AQUA BOXE**



18H30-19H15

**AQUABIKE**

résa internet

## FITNESS

## PISCINE



10H00-10H45

**FORCE TRAINING**



10H45-11H30

**PILATES**



12H30-13H20

**BODY BALANCE**



12H30-13H20

**4.12  
FITNESS**

résa internet



09H30-10H15

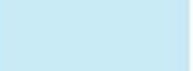
**AQUA BODY**



10H30-11H15

**AQUABIKE**

résa internet



17H00-18H00

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique

## FITNESS

## PISCINE



10H00-10H45

**FORCE TRAINING**



11H00-11H50

**RPM**

résa internet



09H30-12H00

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique



12H30-13H15

**AQUA BODY**

# DIMANCHE

## FITNESS

## PISCINE



11H10-11H55

**ABDOS FESSIERS**



10H15-11H00

**AQUA MINCEUR**

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](http://www.aqualigne.com)