

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FITNESS

PISCINE

09H30-10H15

ABDOS FESSIERS

09H30-10H15

AQUA BODY

10H30-11H15

STRETCHING

10H30-11H15

AQUA DYNAMIC

12H30-13H15

ABDOS FESSIERS

12H30-13H15

AQUA CIRCUIT

17H45-18H45

BODY PUMP

17H30-18H15

AQUA BODY

19H00-19H50

CARDIO BOXE

18H30-19H15

AQUA MINCEUR

20H00-20H50

RPM

19H30-20H15

AQUABIKE TRAINING

Entretien et développer son tonus musculaire

FITNESS

PISCINE

09H30-10H20

BODY BALANCE

09H30-10H15

AQUA BODY

10H30-11H15

STONE

10H30-11H15

AQUA BODY MINCEUR

12H30-13H30

BODY PUMP

12H30-13H15

AQUABIKE TRAINING

14H00-14H45

AQUA BODY

17H30-18H00

CIRCUIT TRAINING

17H00-17H45

AQUA MINCEUR

18H00-18H30

STRETCHING

18H00-18H45

AQUABIKE TRAINING

18H45-19H35

ABDOS FESSIERS

19H00-19H45

AQUA CIRCUIT

19H45-20H30

STEP

Renforcement Postural

FITNESS

PISCINE

09H30-10H15

STONE

10H30-11H15

AQUA BODY MINCEUR

12H30-13H20

RPM

14H30-17H00

NATATION ENFANTS

17H30-18H15

ABDOS FESSIERS

17H45-18H30

AQUA BODY

18H30-19H20

RPM

18H45-19H30

AQUA DYNAMIC

19H30-20H15

STONE

19H45-20H30

AQUABIKE TRAINING

Se défouler en s'amusant

FITNESS

PISCINE

09H30-10H15

ABDOS FESSIERS

10H15-11H00

AQUABIKE TRAINING

10H30-11H20

BODY BALANCE

11H15-12H00

AQUA BODY

12H30-13H15

STONE

12H30-13H15

AQUA DYNAMIC

17H30-18H15

PILATES

17H30-18H15

AQUABIKE TRAINING

18H30-19H30

BODY PUMP

18H30-19H15

AQUA BODY

19H45-20H35

RPM

19H30-20H15

AQUA MINCEUR

Sculpter sa silhouette et brûler des calories

FITNESS

PISCINE

10H30-11H15

ABDOS FESSIERS

09H30-10H15

AQUA MINCEUR

12H30-13H15

CIRCUIT TRAINING

10H30-11H15

AQUA BODY

12H30-13H15

CIRCUIT TRAINING

14H00-14H45

AQUA BODY

17H00-18H00

NATATION ENFANTS

17H00-18H00

NATATION ENFANTS

18H00-18H50

RPM

18H15-19H00

AQUA DYNAMIC

19H00-19H50

BODY BALANCE

19H15-20H00

AQUABIKE TRAINING

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer son endurance

FITNESS

PISCINE

09H30-10H20

RPM

09H15-12H30

NATATION ENFANTS

10H30-11H15

FORCE TRAINING

11H30-12H15

STRETCHING

12H45-13H30

AQUA BODY MINCEUR

FITNESS

PISCINE

11H30-12H15

FORCE TRAINING

10H15-11H00

AQUA BODY MINCEUR

DIMANCHE

CLUB DU BOUSCAT