

# LUNDI

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

# SAMEDI

FITNESS

PISCINE



10H30-11H00

**CIRCUIT TRAINING**



11H00-11H30

**X-TREM ABDOS**



12H30-13H15

**TONE**



17H50-18H20

**BODY PUMP 30'**



18H30-19H20

**ABDOS FESSIERS**



19H30-20H20

**RPM**

reisa internet



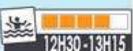
09H30-10H15

**AQUA MINCEUR**



10H30-11H15

**AQUA BODY**



12H30-13H15

**AQUA DYNAMIC**



17H15-18H00

**AQUA BODY**



18H15-19H00

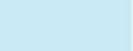
**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



19H15-20H00

**AQUA MINCEUR**



19H30-20H15

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



09H40-10H25

**STRETCHING**



10H30-11H20

**ABDOS FESSIERS**



12H30-13H15

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



18H00-18H50

**RPM**

reisa internet



19H00-19H50

**BODY PUMP**



20H00-20H50

**BODY BALANCE**

reisa internet



09H15-10H00

**AQUA DYNAMIC**



10H15-11H00

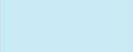
**AQUA MINCEUR**



12H30-13H15

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



17H30-18H15

**AQUA DYNAMIC**



17H30-18H15

**AQUA DYNAMIC**



18H30-19H15

**AQUA BODY**



19H30-20H15

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet

FITNESS

PISCINE



09H30-10H45

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique



11H00-11H45

**AQUABIKE**

reisa internet



12H30-13H15

**AQUA MINCEUR**



14H00-17H15

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique



17H30-18H00

**CIRCUIT TRAINING**



18H00-18H30

**X-TREM ABDOS**



18H45-19H15

**POURSUIITE**

reisa internet



19H30-20H20

**U'CAN DANCE**

reisa internet



11H00-11H45

**AQUABIKE**

reisa internet



12H30-13H15

**AQUA MINCEUR**



14H00-17H15

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique

FITNESS

PISCINE



10H30-11H20

**BODY BALANCE**



10H30-11H15

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



11H30-12H15

**AQUABIKE**

reisa internet



12H30-13H15

**AQUA CIRCUIT**



17H30-18H15

**ABDOS FESSIERS**



18H30-19H15

**CARDIO BOXE**



19H30-20H20

**RPM**

reisa internet



09H30-10H15

**AQUA BODY**



10H30-11H15

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



11H30-12H15

**AQUABIKE**

reisa internet



12H30-13H15

**AQUA CIRCUIT**



17H30-18H15

**AQUA BODY**



18H30-19H15

**AQUA MINCEUR**



19H30-20H15

**AQUABIKE**

reisa internet

FITNESS

PISCINE



10H30-11H20

**PILATES**



10H30-11H15

**AQUA DYNAMIC**



12H30-13H20

**RPM**

reisa internet



16H45-17H45

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique



17H30-18H20

**STEP**



18H30-19H15

**TONE**



19H15-20H00

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet



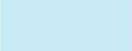
09H30-10H15

**AQUA BODY**



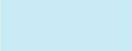
10H30-11H15

**AQUA DYNAMIC**



12H30-13H15

**AQUA BODY**



13H30-15H30

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique



18H15-19H00

**AQUA DYNAMIC**



19H15-20H00

**AQUABIKE TRAINING**

reisa internet

FITNESS

PISCINE



10H00-10H45

**CIRCUIT TRAINING**



11H00-11H50

**RPM**

reisa internet



12H30-13H15

**AQUA BODY**



13H30-15H30

**NATATION ENFANTS**

forfait spécifique

**CLUB DU  
PIAN MÉDOC**

Entretien et développer son tonus musculaire

Renforcement Postural

Se défouler en s'amusant

Sculpter sa silhouette et brûler des calories

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer son endurance