

# LUNDI

# MARDI

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

# SAMEDI

| FITNESS  | PISCINE  |
|--|--|
| 09H30-10H15<br><b>GLOBAL TRAINING</b>                      | 09H30-10H15<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 10H30-11H15<br><b>STRETCHING</b>                           | 11H00-11H45<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 12H30-13H20<br><b>ABDOS FESSIERS</b>                       | 12H00-12H45<br><b>AQUA BODY</b>  |
|  | 12H45-13H30<br><b>AQUA MINCEUR</b>                                       |
| 17H45-18H15<br><b>X-TREM ABDOS</b>                         | 16H00-16H45<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 18H20-19H20<br><b>BODY PUMP</b>                            | 17H00-17H45<br><b>AQUA MINCEUR</b>                                       |
| 18H45-19H30<br><b>RPM</b><br><small>res a internet</small> | 18H00-18H45<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |
| 19H30-20H20<br><b>BODY BALANCE</b>                         | 19H45-20H30<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |

| FITNESS                               | PISCINE  |
|---------------------------------------|--|
| 10H30-11H20<br><b>PILATES</b>         |  |
| 12H30-13H20<br><b>GLOBAL TRAINING</b> | 12H40-13H25<br><b>AQUA DYNAMIC</b>                                       |
| 18H00-18H30<br><b>BODY PUMP 30'</b>   | 17H30-18H15<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 18H30-19H20<br><b>GLOBAL TRAINING</b> | 18H30-19H15<br><b>AQUA MINCEUR</b>                                       |
| 19H30-20H20<br><b>CARDIO TRAINING</b> | 19H45-20H30<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |

| FITNESS  | PISCINE   |
|--|---|
| 12H30-13H20<br><b>BODY BALANCE</b>                               |   |
|  | 13H30-15H00<br><b>NATATION ENFANTS</b><br><small>forfait spécifique</small> |
| 18H15-18H45<br><b>POURSUITE</b><br><small>res a internet</small> | 16H45-17H30<br><b>AQUA BODY</b>   |
| 18H50-19H35<br><b>ABDOS FESSIERS</b>                             | 17H30-18H15<br><b>AQUA DYNAMIC</b>  |
| 19H35-20H25<br><b>BODY BALANCE</b>                               | 18H15-19H00<br><b>AQUA MINCEUR</b>  |

| FITNESS  | PISCINE  |
|--|--|
| 10H30-11H20<br><b>ABDOS FESSIERS</b>                       | 10H00-10H45<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 11H20-11H50<br><b>STRETCHING</b>                           | 10H45-11H30<br><b>AQUA DYNAMIC</b>                                       |
| 12H30-13H20<br><b>RPM</b><br><small>res a internet</small> | 12H30-13H15<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |
| 17H45-18H30<br><b>PILATES</b>                              | 18H00-18H45<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 18H35-19H25<br><b>RPM</b><br><small>res a internet</small> | 19H00-19H45<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |
| 19H30-20H20<br><b>ABDOS FESSIERS</b>                       | 20H00-20H45<br><b>AQUA CIRCUIT</b>                                       |

| FITNESS                           | PISCINE  |
|-----------------------------------|--|
| 11H15-12H00<br><b>PILATES</b>     | 09H30-10H15<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 12H30-13H15<br><b>BODY PUMP</b>   | 10H30-11H15<br><b>AQUA CIRCUIT</b>                                       |
| 12H30-13H15<br><b>BODY PUMP</b>   | 12H30-13H15<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |
| 18H00-18H50<br><b>BODY PUMP</b>   | 16H00-16H45<br><b>AQUA BODY</b>  |
| 19H00-19H50<br><b>CARDIO BOXE</b> | 17H00-17H45<br><b>AQUABIKE TRAINING</b><br><small>res a internet</small> |

| FITNESS  | PISCINE   |
|--|---|
| 10H00-10H50<br><b>ABDOS FESSIERS</b>                       | 09H15-12H00<br><b>NATATION ENFANTS</b><br><small>forfait spécifique</small> |
| 11H00-11H50<br><b>RPM</b><br><small>res a internet</small> |   |
|  | 12H00-12H45<br><b>AQUA MINCEUR</b>  |
|  | 13H30-15H00<br><b>NATATION ENFANTS</b><br><small>forfait spécifique</small> |

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

**CLUB DE LORMONT**