

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FITNESS

09H30-10H20

PILATES STRETCH

12H30-13H20

RPM

17H30-18H20

4:12

18H00-18H30

ABDOS FESSIERS

18H30-19H30

BODY PUMP

18H45-19H30

RPM

19H40-20H30

4:12

19H45-20H30

BODY BALANCE

FITNESS

10H30-11H15

AQUA MINCEUR

10H30-11H20

BODY BALANCE

12H30-13H30

BODY PUMP

12H30-13H20

4:12

17H45-18H30

AQUA MINCEUR

18H45-19H35

BODY COMBAT

19H40-20H30

RPM

PISCINE

09H30-10H15

AQUA CIRCUIT

10H30-11H15

AQUA BODY

12H30-13H15

AQUA BODY

17H30-18H15

AQUA DYNAMIC

17H30-18H15

AQUA DYNAMIC

18H30-19H15

AQUABIKE TRAINING

19H30-20H15

AQUA MINCEUR

FITNESS

10H00-10H45

ABDOS FESSIERS

10H45-11H30

STRETCHING

12H30-13H00

POURSUIITE

13H00-13H30

X-TREM ABDOS

17H45-18H30

RPM

18H45-19H30

GLOBAL TRAINING

19H40-20H30

4:12

PISCINE

12H30-13H15

AQUA MINCEUR

13H30-16H00

NATATION ENFANTS

17H00-17H45

AQUA CIRCUIT

18H00-18H45

AQUA DYNAMIC

19H00-19H45

AQUABIKE TRAINING

FITNESS

12H30-13H20

BODY COMBAT

12H30-13H20

BODY COMBAT

18H00-18H45

U'CAN DANCE

18H45-19H35

RPM

19H40-20H25

STRETCHING

PISCINE

09H30-10H15

AQUA BODY

10H30-11H15

AQUA DYNAMIC

12H30-13H15

AQUABIKE TRAINING

17H30-18H15

AQUA BODY

17H30-18H15

AQUA BODY

18H30-19H15

AQUA BOXE

19H30-20H15

AQUABIKE

FITNESS

10H00-10H45

FORCE TRAINING

10H45-11H30

PILATES

12H30-13H20

BODY BALANCE

12H30-13H20

4:12

18H00-19H00

BODY PUMP

19H10-20H00

4:12

PISCINE

09H30-10H15

AQUA BODY

10H30-11H15

AQUABIKE

12H30-13H15

AQUABIKE TRAINING

17H00-18H00

NATATION ENFANTS

18H15-19H00

AQUABIKE TRAINING

19H15-20H00

AQUA CIRCUIT

FITNESS

10H00-10H45

FORCE TRAINING

11H00-11H50

RPM

FITNESS

11H10-11H55

ABDOS FESSIERS

PISCINE

09H30-12H00

NATATION ENFANTS

12H30-13H15

AQUA BODY

PISCINE

10H15-11H00

AQUA MINCEUR

DIMANCHE

Entretien et développer son tonus musculaire

Se défouler en s'amusant

Sculpter sa silhouette et brûler des calories

CLUB DE MÉRIGNAC