

PLANNINGS

- ACTIVITÉS AQUATIQUES -



Horaires susceptibles d'être changés

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h00-9h30 Aquagym	9h15-10h15 Aquabike Détente
12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym To- nique		
			NOUVEAUTÉ 13h30-14h Aquabike			
14h30-15h00 Aquagym			14h30-15h00 Aquagym			
19h15-20h15 Aquabike Détente	19h15-20h15 Aquabike Détente	19h15-20h00 Aquagym Tonique	19h15-20h00 Aquagym Tonique	19h15-20h15 Aquabike Détente		

Abonnement Aquagym 323€ ou 15€ la séance

Hors abonnement 18€

PLANNINGS

- ACTIVITÉS AQUATIQUES -



Horaires susceptibles d'être changés

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h30-10h00 Aquagym	9h00-9h30 Aquagym	9h15-10h15 Aquabike Détente
12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Douce	12h00-12h45 Aquagym Tonique		
			NOUVEAUTÉ 13h30-14h Aquabike			
14h30-15h00 Aquagym			14h30-15h00 Aquagym			
19h15-20h15 Aquabike Détente	19h15-20h15 Aquabike Détente	19h15-20h00 Aquagym Tonique	19h15-20h00 Aquagym Tonique	19h15-20h15 Aquabike Détente		

Abonnement Aquagym 323€ ou 15€ la séance

Hors abonnement 18€

- ACTIVITÉS EN SALLE -



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 - 11h00 C.A.F*	10h45-11h00 Abdos Flash	10h15-11h00 Full Body		10h45-11h00 Abdos Flash		
11h15-12h00 Stretching	11h15-12h00 Stretching	11h15-12h00 Stretching	11h15-12h15 Pilates Fondamental	11h15-12h00 Stretching	11h15-12h15 Pilates Fondamental	
18h15-19h00 Stretching	18h15-19h00 Full Body	18h15-19h15 Pilates Intermédiaire	18h15-19h15 Gym posturale	18h15-19h15 Renfo Stretch		
	19h15-20h15 Yoga					

*C.A.F: Cuisses. Abdos. Fessiers

■ Hors abonnement - 15€ sur réservation.

■ Hors abonnement - 18€ sur réservation.

- ACTIVITÉS EN SALLE -



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 - 11h00 C.A.F*	10h45-11h00 Abdos Flash	10h15-11h00 Full Body		10h45-11h00 Abdos Flash		
11h15-12h00 Stretching	11h15-12h00 Stretching	11h15-12h00 Stretching	11h15-12h15 Pilates Fondamental	11h15-12h00 Stretching	11h15-12h15 Pilates Fondamental	
18h15-19h00 Stretching	18h15-19h00 Full Body	18h15-19h15 Pilates Intermédiaire	18h15-19h15 Gym posturale	18h15-19h15 Renfo Stretch		
	19h15-20h15 Yoga					

*C.A.F: Cuisses. Abdos. Fessiers

■ Hors abonnement - 15€ sur réservation.

■ Hors abonnement - 18€ sur réservation.