

Planning Fitness et Aqua

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi				
09:00	BODY SCULPT - 45MIN -	BODY PUMP - 45MIN -	CAF - 45MIN -	POSTURAL - 1H -	BODY BALANCE - 45MIN -	BODY PUMP - 45MIN -				
09:15	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -	AQUA SOFT - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -				
10:00	VINYASA YOGA - 1H30 -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	STRETCHING - 45MIN -	QI GONG MEDITATION - 1H30 -	GYM DOUCE - 45MIN -	YIN YOGA - 1H -	BIKING - 45MIN -	STRETCHING - 45MIN -	BIKING - 45MIN -	
10:15	AQUA SOFT - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -	AQUA SOFT - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -				
11:00							PILATES & STRETCHING - 1H -			
12:15	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -				
12:30	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	CAF - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	FIT TRAINING - 45MIN -	BIKING - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	CORE TRAINING - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	BODY SCULPT - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -

18:15		BIKING - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	STRETCHING - 45MIN -	BODY PUMP - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	VINYASA YOGA - 45MIN -
18:15	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -		
19:15	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	STEP - 45MIN -	BODY SCULPT - 45MIN -	CROSS TRAINING - 45MIN -	BIKING - 45MIN -	AERO - 45MIN -	
19:15	WATFIT - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -			
20:15	ZUMBA - 45MIN -						

Cours Kids -Mercredi-	
14:45	NATATION KIDS NIV 1 - 45MIN -
15:30	NATATION KIDS NIV 1 - 45MIN -
16:15	NATATION KIDS NIV 2 - 45MIN -
17:00	NATATION KIDS NIV 3 - 45MIN -
	CROSS KIDS 11/15ANS - 1H -
Cours Kids -Samedi-	
14:00	NATATION KIDS NIV 1 - 45MIN -
14:45	NATATION KIDS NIV 1 - 45MIN -
15:30	NATATION KIDS NIV 2 - 45MIN -
16:15	NATATION KIDS NIV 2 - 45MIN -
17:00	NATATION KIDS NIV 3 - 45MIN -