

Planning Fitness et Aqua (Rentrée 2025)

Heure	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
09:00	BODY SCULPT - 45MIN -		BODY PUMP - 45MIN -		CAF - 45MIN -		RENFO/ABDO DE GASQUET - 1H -		STEP - 45MIN -		09:00	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	STRETCHING - 45MIN -		BIKING VIRTUEL - 45MIN -		PILATES - 45MIN -		VINYASA YOGA - 1H30 -		STRETCHING - 45MIN -		10:00	BIKING - 45MIN -
10:15	AQUA SOFT - 45MIN -		AQUA FITNESS - 45MIN -		AQUA SOFT - 45MIN -		AQUA GYM - 45MIN -		AQUA GYM - 45MIN -			AQUA GYM - 45MIN -
11:00					QI GONG 10h50 - 1H30 -						11:00	PILATES & STRETCHING - 1H -
12:15	AQUA DYNAMIC - 45MIN -		AQUA GYM - 45MIN -		AQUA FITNESS - 45MIN -		AQUA BIKE - 45MIN -		AQUA DYNAMIC - 45MIN -			AQUA BIKE - 45MIN -
12:30	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	CAF - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	FIT TRAINING - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	CARDIO HIIT - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	BODYPUMP - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	BODY SCULPT - 45MIN -	12:30	BIKING VIRTUEL - 45MIN -

18:15	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	BIKING - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	VINYASA YOGA 18h00 - 1H -	PILATES - 50MIN -		BIKING VIRTUEL - 45MIN -	SWEAT'N BURN 18H30
18:15	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -		AQUA DYNAMIC - 45MIN -		AQUA BIKE 18h30 - 45MIN -	
19:15	STEP - 45MIN -	BODY SCULPT - 45MIN -	CROSS TRAINING - 45MIN -		BIKING - 45MIN -	MEDITATION - 45MIN -	CROSS TRAINING 19H30 - 45MIN -	
19:15	AQUA TRAINING - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA GYM - 45MIN -		AQUA BIKE - 45MIN -			
20:15	CROSS TRAINING - 45MIN -							

Cours Natation Kids * -Mercredi-	
14:45	NIVEAU 1 - 45MIN -
15:30	NIVEAU 2 - 45MIN -
16:15	NIVEAU 3 - 45MIN -

17:00	JARDIN AQUATIQUE - 45MIN -
-------	-------------------------------

Cours Natation Kids * -Samedi-	
14:00	NIVEAU 1 - 45MIN -
14:45	NIVEAU 2 - 45MIN -
15:30	NIVEAU 3 - 45MIN -

Cours Cross Teens -Mercredi-	
17:00	11-15 ANS - 1H -

* Nombre de séance
susceptible de changer
suivant le nombre d'enfant
inscrit.