

Planning Fitness et Aqua à partir du 3 février 2025

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					
09:00	BODY SCULPT - 45MIN -	BODY PUMP - 45MIN -	CAF - 45MIN -	POSTURAL - 1H -	CARDIO 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	BODY BALANCE - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	PILATES - 1H -	STRETCHING - 45MIN -	VINYASA YOGA - 1H30 -	10:00 STRETCHING - 45MIN -					
10:15	AQUA SOFT - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -		AQUA SOFT - 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 -	BODY PUMP - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	BODY SCULPT - 45MIN -	12:30 BIKING VIRTUEL - 45MIN -

18:15	VINYASA YOGA 18h00 - 1H -	BIKING - 45MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	STRETCHING - 45MIN -	PILATES - 50MIN -	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	VINYASA YOGA 18h00 - 1H -	
18:15	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA FITNESS - 45MIN -	AQUA DYNAMIC - 45MIN -	AQUA BIKE 18h30 - 45MIN -			
19:15	BIKING VIRTUEL - 45MIN -	STEP - 45MIN -	BODY SCULPT - 45MIN -	BODY PUMP - 45MIN -	BIKING - 45MIN -	MEDITATION - 45MIN -	CROSS TRAINING - 45MIN -	ZUMBA - 45MIN -
19:15	AQUA TRAINING - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -	AQUA LATINO - 45MIN -	AQUA BIKE - 45MIN -				
20:15	CROSS TRAINING - 45MIN -		CROSS TRAINING - 45MIN -					

Cours Natation Kids * -Mercredi-	
14:45	NIVEAU 1 - 45MIN -
15:30	NIVEAU 1 - 45MIN -
16:15	NIVEAU 2 - 45MIN -
17:00	NIVEAU 3 - 45MIN -
Cours Natation Kids * -Samedi-	
14:00	NIVEAU 1 - 45MIN -
14:45	NIVEAU 1 - 45MIN -
15:30	NIVEAU 2 - 45MIN -
16:15	NIVEAU 2 - 45MIN -
17:00	NIVEAU 3 - 45MIN -

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

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