

## Planning Fitness et Aqua à partir du 3 mars 2025

| Heure | Lundi                              | Mardi                              | Mercredi                           | Jeudi                            | Vendredi                           | Samedi   |                                    |                              |                                    |                                 |   |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|
| 09:00 | <b>BODY SCULPT</b><br>- 45MIN -    | <b>BODY PUMP</b><br>- 45MIN -      | <b>CAF</b><br>- 45MIN -            | <b>POSTURAL</b><br>- 1H -        | <b>ZUMBA</b><br>- 45MIN -          | 09:00<br><b>BODY PUMP</b><br>- 45MIN -             |                                    |                              |                                    |                                 |   |
| 09:15 | <b>AQUA DYNAMIC</b><br>- 45MIN -   | <b>AQUA BIKE</b><br>- 45MIN -      | <b>AQUA GYM</b><br>- 45MIN -       | <b>AQUA FITNESS</b><br>- 45MIN - | <b>AQUA SOFT</b><br>- 45MIN -      |  | <b>AQUA DYNAMIC</b><br>- 45MIN -   |                              |                                    |                                 |   |
| 10:00 | <b>BODY BALANCE</b><br>- 45MIN -   | <b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - | <b>PILATES</b><br>- 1H -           | <b>STRETCHING</b><br>- 45MIN -   | <b>VINYASA YOGA</b><br>- 1H30 -    | 10:00<br><b>STRETCHING</b><br>- 45MIN -            |                                    |                              |                                    |                                 |   |
| 10:15 | <b>AQUA SOFT</b><br>- 45MIN -      | <b>AQUA FITNESS</b><br>- 45MIN -   |                                    | <b>AQUA SOFT</b><br>- 45MIN -    | <b>AQUA GYM</b><br>- 45MIN -       | <b>AQUA GYM</b><br>- 45MIN -                       |                                    |                              |                                    |                                 |   |
| 11:00 |                                    |                                    | <b>QI GONG</b><br>10h50 - 1H30 -   |                                  |                                    | 11:00<br><b>PILATES &amp; STRETCHING</b><br>- 1H - |                                    |                              |                                    |                                 |   |
| 12:15 | <b>AQUA DYNAMIC</b><br>- 45MIN -   | <b>AQUA GYM</b><br>- 45MIN -       | <b>AQUA FITNESS</b><br>- 45MIN -   | <b>AQUA BIKE</b><br>- 45MIN -    | <b>AQUA DYNAMIC</b><br>- 45MIN -   | <b>AQUA BIKE</b><br>- 45MIN -                      |                                    |                              |                                    |                                 |   |
| 12:30 | <b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - | <b>CAF</b><br>- 45MIN -            | <b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - | <b>FIT TRAINING</b><br>- 45MIN - | <b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - | <b>CARDIO HIIT</b><br>- 45MIN -                    | <b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - | <b>BODYPUMP</b><br>- 45MIN - | <b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - | <b>BODY SCULPT</b><br>- 45MIN - | 12:30<br><b>BIKING VIRTUEL</b><br>- 45MIN - |

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

| Cours Natation Kids *<br>-Mercredi- |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 14:45                               | <b>NIVEAU 1</b><br>- 45MIN - |
| 15:30                               | <b>NIVEAU 1</b><br>- 45MIN - |
| 16:15                               | <b>NIVEAU 2</b><br>- 45MIN - |
| 17:00                               | <b>NIVEAU 3</b><br>- 45MIN - |
| Cours Natation Kids *<br>-Samedi-   |                              |
| 14:00                               | <b>NIVEAU 1</b><br>- 45MIN - |
| 14:45                               | <b>NIVEAU 1</b><br>- 45MIN - |
| 15:30                               | <b>NIVEAU 2</b><br>- 45MIN - |
| 16:15                               | <b>NIVEAU 2</b><br>- 45MIN - |
| 17:00                               | <b>NIVEAU 3</b><br>- 45MIN - |

| Cours Cross Teens<br>-Mercredi- |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 17:00                           | <b>11-15 ANS</b><br>- 1H - |
| Cours Cross Teens<br>-Vendredi- |                            |
| 17:15                           | <b>11-15 ANS</b><br>- 1H - |

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