

# Planning Fitness et Aqua

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

|       |                             |                           |                             |                             |                        |                             |
|-------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 18:15 |                             | BIKING<br>- 45MIN -       | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - | STRETCHING<br>- 45MIN -     | BODY PUMP<br>- 45MIN - | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - |
| 18:15 | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN - | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA FITNESS<br>- 45MIN -   | AQUA BIKE<br>- 45MIN - |                             |
| 19:15 | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - | STEP<br>- 45MIN -         | BODY SCULPT<br>- 45MIN -    | CROSS TRAINING<br>- 45MIN - | BIKING<br>- 45MIN -    |                             |
| 19:15 | WATFIT<br>- 45MIN -         | AQUA BIKE<br>- 45MIN -    | AQUA GYM<br>- 45MIN -       | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   |                        |                             |
| 20:15 |                             |                           |                             |                             |                        |                             |

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

# Planning Fitness et Aqua

\* Planification du 22 juillet au 3 août 2024

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

|       |                             |                           |                             |                             |                        |                             |
|-------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 18:15 |                             | BIKING<br>- 45MIN -       | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - | STRETCHING<br>- 45MIN -     | BODY PUMP<br>- 45MIN - | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - |
| 18:15 |                             | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN - | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA FITNESS<br>- 45MIN -   |                        |                             |
| 19:15 | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - | STEP<br>- 45MIN -         | BODY SCULPT<br>- 45MIN -    | CROSS TRAINING<br>- 45MIN - | BIKING<br>- 45MIN -    |                             |
| 19:15 |                             | AQUA BIKE<br>- 45MIN -    | AQUA GYM<br>- 45MIN -       | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   |                        |                             |

# Planning Fitness et Aqua

\* Planification du 5 au 17 août 2024

| Heure | Lundi                       | Mardi                       | Mercredi                    | Jeudi                       | Vendredi                    | Samedi                      |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 09:00 |                             |                             |                             |                             |                             |                             |
| 09:15 | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      | AQUA GYM<br>- 45MIN -       | AQUA FITNESS<br>- 45MIN -   | AQUA SOFT<br>- 45MIN -      | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   |
| 10:00 | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - |
| 10:15 | AQUA SOFT<br>- 45MIN -      | AQUA FITNESS<br>- 45MIN -   | AQUA SOFT<br>- 45MIN -      | AQUA AGYM<br>- 45MIN -      | AQUA GYM<br>- 45MIN -       | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      |
| 11:00 |                             |                             |                             |                             |                             |                             |
| 12:15 | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA GYM<br>- 45MIN -       | AQUA FITNESS<br>- 45MIN -   | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA GYM<br>- 45MIN -       |
| 12:30 | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - |

|       |                             |                             |                             |                             |                             |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 18:15 | BIKING VIRTUEL<br>- 45MIN - |
| 18:15 | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   | AQUA FITNESS<br>- 45MIN -   | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      |
| 19:15 |                             |                             |                             |                             |                             |
| 19:15 | WATFIT<br>- 45MIN -         | AQUA BIKE<br>- 45MIN -      | AQUA GYM<br>- 45MIN -       | AQUA DYNAMIC<br>- 45MIN -   |                             |