

Dim.

10:00	55'	GRIT
11:00	55'	Body SCULPT
12:30	60'	Aquabiking*
13:30	60'	Aquagym
17:30	60'	CAF
18:00	50'	TRX Pilates
18:30	55'	Citi'attack & Stretch
19h00	60'	Aquagym

Lun.

10:00	60'	Pilates
10:00	60'	Renforcement musculaire
11:00	60'	Renforcement musculaire
11:00	60'	cardio Fac
12:30	50'	Aquabiking*
13:30	50'	Aquagym

Mar.

10:00	60'	Citi'attack
11:00	60'	Abdo work
12:30	60'	Aqua Pilates
17:30	60'	Initiation Natation #
18:00	60'	Renforcement musculaire
18:00	60'	zumba
19:00	55'	Aquabiking*

ACTIVITES ENFANTS DU MARDI

13:30	75'	Gymnastique Aérobic
14:00	60'	Natation petits
15:00	60'	Natation grands

Mer.

10:00	60'	Cardio encadré
11:00	50'	Renforcement musculaire
11:00	90'	Aquabiking*
12:00	60'	Aquagym
14:00	90'	Yoga
17:00	60'	Renforcement musculaire
18:00	60'	Pilates

Jeu.

10:00	55'	STEP Tbc
11:00	55'	Swiss Ball
12:00	60'	Renforcement musculaire
12:15	60'	Pilates
13:00	60'	Cardio encadré
13:30	60'	Aqua Fitness
13:30	55'	Danse Orientale
17:00	60'	Renforcement musculaire
17:30	60'	Initiation natation #
18:00	90'	YOGA

Ven.

10:30	90'	Aquatraining*
10:30	60'	karaté

Sam.

9:30	150'	Renforcement musculaire
10:00	50'	Danse Orientale
11:15	60'	ZUMBA
12:15	55'	Aquabiking*
13:15	45'	Aquagym
15:00	90'	Danse classique Femme #

ACTIVITES ENFANTS DU SAMEDI

10:00	60'	Ado Cardio
10:00	60'	Natation petits
11:00	60'	Natation Grands
11:00	75'	Gym aérobic
12:15	55'	Zumba kids
12:15	60'	Éveil artistique
13:30	90'	Danse classique
14:30	60'	Natation enfants

*** Cours sur réservation.**

Session spéciale hors forfaits

ARRET DES ACTIVITÉS 30 MIN AVANT LA FERMETURE