

Dim.

10:00	55' GRIT
11:00	55' Body SCULPT
12:30	60' Aquabiking*
13:30	60' Aquagym
17:45	60' TRX (places limitées)
17:30	60' CAF
18:30	60' Citi'attack & Stretch
19:00	55' Aquagym

Lun.

10:15	60' Pilates
10:30	120' Renforcement musculaire
11:30	50' Aquabiking*
12:30	50' Aquagym
14:00	90' YOGA

Mar.

09:30	120' Renforcement musculaire
10:00	60' Citi'attack
11:00	60' TRX (places limitées)
12:15	90' Aquatraining*
18:00	60' Renforcement musculaire
18:00	60' Zumba
17:00	60' Initiation natation#
18:00	60' Initiation natation#
19:00	55' Aquabiking*

Activités enfants du Mardi

13:30	75' Gym aérobic
14:00	60' Natation petits
15:00	60' Karaté
15:00	60' Natation grands

Mer.

11:15	60' Aquabiking*
12:15	50' 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	120' Renforcement musculaire
12:15	60' Pilates
13:30	60' Danse Orientale
13:30	55' Aquagym
14:30	50' Aquabiking* (si groupe suffisant)
17:00	60' STRONG Nation
17:00	60' Renforcement musculaire
17:30	60' initiation natation #
18:00	90' YOGA

Ven.

10:30	90' Aquatraining*
10:30	60' Karaté enfant

Sam.

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

Activités 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 danse classique
13:30	90' Danse classique
14:30	60' Aqua kids

* Cours sur réservation.

Session spéciale hors forfaits