

<b>Dim.</b>	10:00	55'	GRIT
	11:00	55'	Body SCULPT
	12:30	60'	Aquabiking*
	13:30	60'	Aquagym
	17:30	60'	Cardio encadré
	18:00	60'	CAF
	18:30	55'	Aquagym
	19h00	60'	Citi'attack & Stretch

<b>Lun.</b>	10:00	55'	TABATA
	11:15	50'	Aquabiking*
	12:15	50'	Aquagym
	14:00	90'	YOGA

<b>Mar.</b>	10:00	60'	Citi'attack
	11:00	60'	ABS Work
	12:00	60'	Aquabiking*
	13:00	45'	Aquagym
	18:00	60'	Natation adolescente
	18:00	60'	Initiation Natation #
	18:00	60'	ZUMBA
	19:00	30'	STRONG <small>by Zumba</small>

**ACTIVITES ENFANTS DU MARDI**

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

<b>Mer.</b>	10:00	60'	CAF & Stretch
	11:15	60'	Aquabiking*
	12:15	50'	Aquagym
	14:00	90'	YOGA
	17:00	60'	Cardio encadré
	18:00	60'	PUMP
	18:00	60'	Renforcement musculaire
19:00	55'	Aquabiking*	

<b>Jeu.</b>	10:00	55'	STEP
	11:00	55'	Swiss Ball
	12:30	50'	Aquabiking*
	13:30	55'	Aquagym
	18:00	90'	YOGA*

<b>Ven.</b>	10:00	60'	Full Body
	10:00	60'	Initiation natation #
	11:00	30'	FAC
	11:00	30'	Initiation natation #
	11:30	30'	Stretching

<b>Sam.</b>	9:30	150'	Cardio encadré
	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
12:30	60'	Éveil artistique
13:30	60'	Karaté
13:30	90'	Danse classique
14:30	60'	Natation Grands
15:30	60'	Natation petits

**\* Cours sur réservation.**

**# Session spéciale hors forfaits**

**ARRET DES ACTIVITÉS 30 MIN AVANT LA FERMETURE**