

Dim.

10:00	55'	GRIT
11:00	55'	Body SCULPT
12:30	60'	Aquabiking*
13:30	60'	Aquagym
17:45	60'	TRX (places limitées)
18:00	60'	CAF
19:00	55'	Aquagym
19h00	60'	Citi'attack & Stretch

Jeu.

10:00	55'	STEP TBC
11:00	55'	Swiss Ball
12:00	120'	Renforcement musculaire
12:15	60'	Pilates
13:30	55'	Aquagym
14:30	50'	Aquabiking* (si groupe suffisant)
17:30	60'	initiation natation #
18:00	60'	YOGA (à partir du 05 octobre)

Lun.

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

Ven.

10:30	90'	Aquatrainig*
--------------	-----	--------------

Mar.

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

Sam.

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

Activités enfants du Mardi

13:30	70'	Gym aérobic
14:00	60'	Natation petits
14:30	60'	Karaté
15:00	60'	Natation grands

Mer.

11:15	60'	Aquabiking*
12:15	50'	Aquagym
14:00	90'	YOGA
18:00	60'	Pilates
18:00	60'	Renforcement musculaire

Activités enfants du samedi

10:00	60'	Ado cardio
10:00	60'	Natation petits
11:00	60'	Natation grands
11:00	70'	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

ARRÊT DES ACTIVITÉS 30 MIN AVANT LA FERMETURE