

Dim.

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

Jeu.

10:00	60'	STEP Tbc
11:00	60'	Swiss Ball
12:00	60'	Renforcement musculaire
12:15	60'	Pilates
13:30	60'	Aqua Pilates
14:00	60'	Danse Orientale
17:00	60'	Renforcement musculaire
18:00	90'	YOGA

Lun.

10:00	60'	Pilates
11:00	60'	cardio Fac
12:30	60'	Aqua Fitness
13:30	60'	Aquabiking*
14:00	90'	Yoga

Ven.

10:00	90'	Aquatraining*
-------	-----	---------------

Mar.

10:00	60'	Citi'attack
11:00	60'	Abdo work
12:15	60'	Aqua Pilates
16:00	90'	Danse classique ado&adultes#
18:00	60'	Renforcement musculaire
18:00	60'	zumba
18:00	60'	Initiation natation#
19:00	60'	Aquabiking*

Sam.

10:00	120'	Renforcement musculaire
10:00	60'	Danse Orientale
11:15	60'	ZUMBA
12:30	60'	Aquabiking*
13:30	60'	Aquagym
15:30	90'	Danse classique ado & adultes #

ACTIVITÉS ENFANTS DU MARDI

13:30	75'	Gym Aérobic
14:00	60'	Natation enfants
15:00	60'	Natation enfants

Mer.

11:00	60'	Aquagym
12:00	60'	Aquabiking*
14:00	90'	Yoga
17:00	60'	Renforcement musculaire
17:45	60'	Pilates
19:00	60'	Aqua Pilates

ACTIVITÉS ENFANTS DU SAMEDI

10:00	60'	Ado Cardio
10:00	60'	Natation enfants
11:00	60'	Natation enfants
11:00	75'	Gym Aérobic
12:15	60'	Zumba Kids
14:00	60'	Initiation danse classique

*** Cours sur réservation.**

Session spéciale hors forfaits

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