



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aqua Bike 9h00 - 9h45	Aqua Boxing 9h00 - 9h45	Aqua Mouv 9h00 - 9h45	Aqua Aéro 9h00 - 9h45	AquaBike 9h00 - 9h45	Aqua Bébé 9h00 - 9h30
Aqua Mouv 10h15 - 11h00	Aqua Bike 10h15 - 11h00	Aqua Aéro 10h15 - 11h00	Aqua Mouv 10h15 - 11h00	Aqua Fast 10h15 - 11h10	Aqua Eveil 09h45 - 10h15
Aqua Fast 11h30 - 12h25	Aqua Training 11h30 - 12h15	Aqua Progress 11h30 - 12h15	Aqua Boxing 11h30 - 12h15	Aqua Mouv 11h30 - 12h15	Aqua Eveil 10h15 - 10h45
Aqua Bike 12h45 - 13h30	Aqua Aéro 12h45 - 13h30	Aqua Boxing 12h45 - 13h30	Aqua Bike 12h45 - 13h30	Aqua Aéro 12h45 - 13h30	Aqua Grenouille 11h00 - 11h30
		Aqua Grenouille 14h00 - 14h30			Aqua Grenouille 11h30 - 12h00
Aqua Liberty 14h00 - 14h45	Aqua Liberty 14h00 - 14h45	Aqua Grenouille 14h30 - 15h00	Aqua Liberty 14h00 - 14h45		Aqua Bike 12h30 - 13h15
		Aqua Eveil 15h00 - 15h30			Aqua Perf 14h00 - 14h45
		Aqua Eveil 15h30 - 16h00			Aqua Eveil 14h45 - 15h15
Aqua Aéro 16h30 - 17h15	Aqua Boxing 16h30 - 17h15	Aqua Aéro 16h30 - 17h15	Aqua Bike 16h30 - 17h15	Aqua Aéro 16h30 - 17h15	Aqua Grenouille 15h30 - 16h00
Aqua Fast 17h45 - 18h40	Aqua Bike 17h45 - 18h30	Aqua Fast 17h45 - 18h40	Aqua Aéro 17h45 - 18h30	Aqua Training 17h45 - 18h30	Aqua Eveil 16h00 - 16h30
Aqua Bike 19h00 - 19h45	Aqua Aéro 19h00 - 19h45	Aqua Bike 19h00 - 19h45	Aqua Fast 19h00 - 19h55	Aqua Bike 19h00 - 19h45	Aqua Bébé 16h45 - 17h15
Aqua Aéro 20h15 - 21h00	Aqua Fast 20h15 - 21h10	Aqua Training 20h15 - 21h00	Aqua Bike 20h15 - 21h00	Aqua Boxing 20h15 - 21h00	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	1 SAMEDI / 2
Yoga 8h30 - 9h30	Renforcement Musculaire 8h45 - 9h30		Yoga 8h30 - 9h30	TRX 8h45 - 9h30	Pilates ou Yoga 9h15 - 10h00
Yoga 9h45 - 10h45	Circuit Training 9h45 - 10h45		TRX 9h45 - 10h30	Pilates 9h45 - 10h30	Stretch - Mobilité ou Abdos - Fessiers 10h15 - 11h00
Circuit Training 11h30 - 12h15	Pilates 11h00 - 11h45		Circuit Training 11h30 - 12h15	Stretching - Mobilité 10h45 - 11h30	Pilates ou Yoga 11h15 - 12h00
TRX 12h15 - 13h00	Yoga 12h15 - 13h15		Pilates 12h15 - 13h00	HIIT 12h15 - 12h45	
Pilates 17h15 - 18h00	TRX 17h15 - 18h00	Renforcement Musculaire 17h15 - 18h00	Yoga 17h15 - 18h15	Abdos - Fessiers 17h15 - 18h00	
TRX 18h15 - 19h00	HIIT 18h30 - 19h00	Abdos - Fessiers 18h15 - 19h00	Yoga 18h15 - 19h15	Circuit Training 18h15 - 19h15	
HIIT 19h00 - 19h30	Yoga 19h15 - 20h15	Circuit Training 19h15 - 20h15	TRX 19h30 - 20h15	Pilates 19h15 - 20h00	

OUVERTURE DU FRENCH STUDIO LE LUNDI 12 SEPTEMBRE !

Venez découvrir notre nouvel espace SMALL groupe et SPORT-SANTÉ !

C'est une création d'espace et de planning, il est susceptible d'avoir plus de créneaux disponibles dans les semaines à venir.