



LUNDI

Aqua Bike
9h30 - 10h15

Aqua Mouv
10h30 - 11h15

Aqua Fast
11h30 - 12h15

Aqua Bike
12h30 - 13h15

Aqua Liberty
14h00 - 14h45

Aqua Aéro
17h15 - 18h00

Aqua Pilates
18h15 - 19h00

Aqua Bike
19h15 - 20h00

Aqua Aéro
20h15 - 21h00

MARDI

Aqua Boxing
9h30 - 10h15

Aqua Bike
10h30 - 11h15

Aqua Pilates
11h30 - 12h15

Aqua Aéro
12h30 - 13h15

Aqua Boxing
17h15 - 18h00

Aqua Bike
18h15 - 19h00

Aqua Aéro
19h15 - 20h00

Aqua Fast
20h15 - 21h00

MERCREDI

Aqua Mouv
9h30 - 10h15

Aqua Aéro
10h30 - 11h15

Aqua Progress
11h30 - 12h15

Aqua Boxing
12h30 - 13h15

Aqua Grenouille
14h00 - 14h30

Aqua Grenouille
14h30 - 15h00

Aqua Eveil
15h00 - 15h30

Aqua Eveil
15h30 - 16h00

Aqua Aéro
17h15 - 18h00

Aqua Fast
18h15 - 19h00

Aqua Bike
19h15 - 20h00

Aqua Training
20h15 - 21h00

JEUDI

Aqua Aéro
9h30 - 10h15

Aqua Mouv
10h30 - 11h15

Aqua Boxing
11h30 - 12h15

Aqua Bike
12h30 - 13h15

Aqua Bike
17h15 - 18h00

Aqua Aéro
18h15 - 19h00

Aqua Pilates
19h15 - 20h00

VENDREDI

AquaBike
9h30 - 10h15

Aqua Pilates
10h30 - 11h15

Aqua Mouv
11h30 - 12h15

Aqua Training
12h30 - 13h15

Aqua Aéro
16h15 - 17h00

Aqua Fast
17h15 - 18h00

Aqua Bike
18h15 - 19h00

Aqua Boxing
19h15 - 20h00

SAMEDI

Aqua Bébé
9h00 - 9h30

Aqua Eveil
09h45 - 10h15

Aqua Eveil
10h15 - 10h45

Aqua Grenouille
11h00 - 11h30

Aqua Grenouille
11h30 - 12h00

Aqua Bike
12h30 - 13h15

Aqua Perf
14h00 - 14h45

Aqua Eveil
14h45 - 15h15

Aqua Grenouille
15h30 - 16h00

Aqua Eveil
16h00 - 16h30

Aqua Bébé
16h45 - 17h15

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	1 SAMEDI /2
	Renforcement Musculaire 8h45 - 9h30		Yoga 8h30 - 9h30	TRX 8h45 - 9h30	Pilates ou Yoga 09h15 - 10h00
Yoga 9h45 - 10h45	Circuit Training 9h45 - 10h45		TRX 10h15 - 11h00	Pilates 9h45 - 10h30	Abdos - Fessiers ou Yoga 10h15 - 11h00
Renforcement Musculaire 11h15 - 12h00	Pilates 11h00 - 11h45		Circuit Training 11h15 - 12h00	Stretching - Mobilité 10h45 - 11h30	Pilates ou Yoga 11h15 - 12h00
Abdos - Fessiers 12h15 - 13h00	Yoga 12h15 - 13h15		Pilates 12h15 - 13h00	HIIT 12h15 - 12h45	
Pilates 17h00 - 17h45	TRX 17h30 - 18h15	Renforcement Musculaire 17h00 - 17h45	Yoga 17h30 - 18h30	Abdos - Fessiers 17h00 - 17h45	
TRX 18h00 - 18h45	HIIT 18h15 - 18h45	Abdos - Fessiers 18h00 - 18h45	Abdos - Fessiers 18h30 - 19h15	Circuit Training 18h00 - 18h45	
HIIT 19h00 - 19h30	Yoga 19h20 - 20h20	HIIT 18h45 - 19h15	TRX 19h30 - 20h15	Pilates 19h00 - 19h45	
Renforcement Musculaire 19h30 - 20h15		Circuit Training 19h30 - 20h15	Pilates 20h15 - 21h00	Abdos - Fessiers 20h00 - 20h45	

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