



## 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
<b>Stretching - Mobilité</b> 08h45 - 09h30	<b>Renforcement Musculaire</b> 8h45 - 9h30		<b>Yoga</b> 8h30 - 9h30	<b>TRX</b> 8h45 - 9h30	<b>Pilates ou Yoga</b> 09h15 - 10h00
<b>Yoga</b> 9h45 - 10h45	<b>Circuit Training</b> 9h45 - 10h45		<b>TRX</b> 10h15 - 11h00	<b>Pilates</b> 9h45 - 10h30	<b>Abdos - Fessiers ou Yoga</b> 10h15 - 11h00
<b>Renforcement Musculaire</b> 11h15 - 12h00	<b>Pilates</b> 11h00 - 11h45		<b>Circuit Training</b> 11h15 - 12h00	<b>Stretching - Mobilité</b> 10h45 - 11h30	<b>Pilates ou Yoga</b> 11h15 - 12h00
<b>Abdos - Fessiers</b> 12h15 - 13h00	<b>Yoga</b> 12h15 - 13h15		<b>Pilates</b> 12h15 - 13h00	<b>HIIT</b> 12h15 - 12h45	
<b>Pilates</b> 17h00 - 17h45	<b>TRX</b> 17h30 - 18h15	<b>Renforcement Musculaire</b> 17h00 - 17h45	<b>Yoga</b> 17h30 - 18h30	<b>Abdos - Fessiers</b> 17h00 - 17h45	
<b>TRX</b> 18h00 - 18h45	<b>HIIT</b> 18h15 - 18h45	<b>Abdos - Fessiers</b> 18h00 - 18h45	<b>Abdos - Fessiers</b> 18h30 - 19h15	<b>Circuit Training</b> 18h00 - 18h45	
<b>HIIT</b> 19h00 - 19h30	<b>Yoga</b> 19h15 - 20h15	<b>HIIT</b> 18h45 - 19h15	<b>TRX</b> 19h30 - 20h15	<b>Pilates</b> 19h00 - 19h45	
<b>Renforcement Musculaire</b> 19h30 - 20h15		<b>Circuit Training</b> 19h30 - 20h15	<b>Pilates</b> 20h15 - 21h00	<b>Abdos - Fessiers</b> 20h00 - 20h45	

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