

PLANNING FRENCH SWIM

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

PLANNING FRENCH STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Stretching - Mobilité 08h45 - 09h30	Renforcement Musculaire 8h45 - 9h30		Yoga 08h30 - 09h30	TRX 8h45 - 9h30	Pilates 09h15 - 10h00
Yoga 9h45 - 10h45	Circuit Training 9h45 - 10h45		TRX 10h15 - 11h00	Pilates 9h45 - 10h30	Abdos - Fessiers 10h15 - 11h00
Renforcement Musculaire 11h15 - 12h00	Mobilité articulaire 11h00 - 11h45		Circuit Training 11h15 - 12h00	Stretching - Mobilité 10h45 - 11h30	Renforcement Musculaire 11h15 - 12h00
Abdos - Fessiers 12h15 - 13h00	Yoga 12h15 - 13h15		Pilates 12h15 - 13h00	HIIT 12h15 - 12h45	Yoga 12h15 - 13h15
Pilates 17h00 - 17h45	TRX 17h30 - 18h15	Renforcement Musculaire 17h00 - 17h45	Yoga 17h00 - 18h00	Abdos - Fessiers 17h00 - 17h45	
TRX 18h00 - 18h45	HIIT 18h15 - 18h45	Abdos - Fessiers 18h00 - 18h45	Renforcement Musculaire 18h00 - 18h45	Circuit Training 18h00 - 18h45	
HIIT 19h00 - 19h30	Yoga 19h15 - 20h15	HIIT 18h45 - 19h15	Abdos - Fessiers 18h45 - 19h30	Pilates 19h00 - 19h45	
Renforcement Musculaire 19h30 - 20h15		Circuit Training 19h30 - 20h15	Pilates 19h30 - 20h15	Abdos - Fessiers 20h00 - 20h45	
			Yoga 20h30 - 21h30		

ESPACE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

DIÉTÉTICIEN | MASSAGE | OSTÉOPATHE

