LE FRENCH CLUB

PLANNING FRENCH SWIM

Allez en deuxième page pour découvrir les nouvelles activités du studio !

LUNDI

- Aqua Bike 9h30 - 10h15
- Aqua Mouv 10h30 - 11h15
- Aqua Fast 11h30 - 12h15
- Aqua Bike 12h30 - 13h15
- 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
- Balnéothérapie
- Balnéothérapie
- 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 Liberty 15h30 - 16h15
- 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
- Balnéothérapie
- Balnéothérapie
- 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 Eveil 15h30 - 16h00
- Aqua Eveil 16h00 - 16h30
- Aqua Bébé 16h45 - 17h15

LE FRENCH CLUB

PLANNING FRENCH STUDIO

LUNDI

- **Stretching - Mobilité** 08h45 - 09h30
- **Yoga** 9h45 - 10h45
- **Renforcement Musculaire** 11h15 - 12h00
- **Abdos - Fessiers** 12h15 - 13h00
- **Pilates** 17h00 - 17h45
- **TRX** 18h00- 18h45
- **HIIT** 19h00 - 19h30
- **Renforcement Musculaire** 19h30- 20h15

MARDI

- **Renforcement Musculaire** 8h45 - 9h30
- **Circuit Training** 9h45 - 10h45
- **Mobilité articulaire** 11h00 - 11h45
- **Yoga** 12h15 - 13h15
- **TRX** 17h30 - 18h15
- **HIIT** 18h15 - 18h45
- **Yoga** 19h15 - 20h15

MERCREDI

- **Mobilité articulaire** 16h00 - 16h45
- **Renforcement Musculaire** 17h00 - 17h45
- **Abdos - Fessiers** 18h00 - 18h45
- **HIIT** 18h45 - 19h15
- **Circuit Training** 19h30 - 20h15

JEUDI

- **Yoga** 08h30 - 09h30
- **TRX** 10h15 - 11h00
- **Circuit Training** 11h15 - 12h00
- **Pilates** 12h15 - 13h00
- **Yoga** 17h00 - 18h00
- **Renforcement Musculaire** 18h00 - 18h45
- **Abdos - Fessiers** 18h45 - 19h30
- **Pilates** 19h30 - 20h15
- **Yoga** 20h30 - 21h30

VENDREDI

- **TRX** 8h45 - 9h30
- **Pilates** 9h45 - 10h30
- **Stretching - Mobilité** 10h30 - 11h15
- **Renforcement Musculaire** 11h30 - 12h15
- **HIIT** 12h15 - 12h45
- **Abdos - Fessiers** 17h00 - 17h45
- **Circuit Training** 18h00- 18h45
- **Pilates** 19h00 - 19h45
- **Abdos - Fessiers** 20h00 - 20h45

SAMEDI

- **Pilates** 09h15 - 10h00
- **Abdos - Fessiers** 10h15 - 11h00
- **Renforcement Musculaire** 11h15 - 12h00
- **Yoga** 12h15 - 13h15

DIMANCHE

- **Abdos - Fessiers** 09h15 - 10h00
- **Renforcement Musculaire** 10h15 - 11h00
- **Pilates** 11h15 - 12h00

Venez découvrir notre espace SMALL groupe et SPORT-SANTÉ !