

PLANNING AQUAFITNESS DU 07 JANVIER 2019 AU 30 JUIN 2019 (hors v. scolaires)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

**Dimanche
Et jours fériés**

8h30 – 9h15



8h30 – 9h00

AQUABIKING

8h30 – 9h15

AQUAFORME

9h30 – 10h15

AQUAFIT



8h30-9h00

AQUABIKING

09h30 - 10h15

AQUABALANCE



10h30 – 11h00

AQUABIKING

12h30 – 13h15

AQUAFORME

12h30 – 13h15

AQUAFIT

12h30 - 13h15

AQUABALANCE



12h15 – 12h45

AQUABIKING

12h30 – 13h15



12h45 – 13h30

AQUABALANCE



13h30 – 14h00

AQUABIKING



13h30 – 14h00

AQUABIKING

13h00 - 13h45

AQUAFORME



cours premium

Intensité faible



Intensité modérée



Intensité élevée



Intensité très élevée



18h00 – 18h45

AQUAFUSION

16h15 - 17h00

AQUABALANCE



19h00 – 19h30

AQUABIKING



19h00 – 19h30

AQUABIKING



19h00 – 19h30

AQUABIKING



19h00 - 19h30

AQUABIKING



19h30 – 20h00

AQUABIKING

19h45 - 20h30

AQUABUILDING

19h45 – 20h30



19h45 - 20h30

AQUAFORME

19h45 – 20h30

AQUAFIT



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche et férié

09h30 – 10h00 VELO INDOOR	09h30 – 10h15 STEP	9h30 – 10h15 FIT'N FORME	09h30 – 10h15 blueball	09h30 – 10h15 STEP	★ 09h30 – 10h15 LES MILLS RPM	
10h15 – 11h00 BODYPUMP	10h15 – 11h00 CAF	10h15 – 11h00 ZUMBA	★ 10h30 – 11h15 LES MILLS RPM	10h15 – 11h00 CAF	10h30 – 11h15 BODYPUMP	
11h00 – 11h45 STRETCHING	11h15 – 12h00 BODYCOMBAT	11h00 – 11h45 STRETCHING	11h15 – 12h00 CIRCUIT TRAINING	11h15 – 12h00 ZUMBA	11h15 – 11h45 ABDOS 30	
			17h – 18h CONSEILS	12h00 – 12h45 CIRCUIT TRAINING		
★ 18h00 – 18h45 LES MILLS RPM	18h00 – 18h45 CAF	18h00 – 18h45 BODYPUMP	18h00 – 18h45 PILATES	★ 18h00 – 18h45 LES MILLS RPM		
19h00 – 19h45 STEP	18h45 – 19h30 ZUMBA	18h45 – 19h30 BODYCOMBAT	19h00 – 19h45 BODYPUMP	19h00 – 19h45 STEP		
19h45 – 20h30 BODYCOMBAT	★ 19h45 – 20h30 LES MILLS RPM	19h30 – 20h30 CIRCUIT TRAINING	19h45 – 20h15 TOTAL ABDOS	19h45 – 20h30 CAF		

★ cours premium

Intensité faible —
 Intensité modérée —
 Intensité élevée —
 Intensité très élevée —