

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7:30				
9:00				
9:30				
10:30				
12:30				
16:30				
17:30				
18:30				
19:30				
20:30				

SAMEDI	DIMANCHE
10:30	
11:30	
12:00	
16:30	
17:30	

Pensez y!

UNE SERVIETTE
pour toutes les activités

UNE BOUTEILLE D'EAU
pour vous hydrater

CHANGER DE CHAUSSURES
pour vous entrainer dans le respect des normes d'hygiène

zumba (sur réservation uniquement)

MER. JEU.

16:30 20:30

aquabike (sur réservation uniquement)

Lun. MAR. MER. JEU. VEND. SAM.

10:30 10:30 9:30 12:30 18:30 19:30

19:30 18:30 12:30 16:30 17:30

coaching aquatique & natation (voir à l'accueil)

personal training (sur RDV uniquement)

Que vous souhaitiez MINCIR, AMÉLIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE, VOUS MUSCLER, RESTER EN BONNE SANTÉ, OU FAIRE DU SPORT EN PRÉVENTION, le Personal Training est destiné à tous ceux qui, individuellement veulent travailler de façon plus active pour améliorer leur santé. LES PERSONAL TRAINERS SONT CERTIFIÉS ET DIPLÔMÉS. Ils sont bien plus qu'un instructeur. Ce sont aussi des coachs, des personnes qui vous motivent et vous inspirent, vous stimulent et vous encouragent. ILS SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER.

small group training

Le Smal Group Training est destiné à tous ceux qui, en petit groupe de 6 personnes maximum, veulent travailler leur motivation, dépasser leurs limites et améliorer leurs résultats.

Lun. MAR. MER. JEU.

		19:30	18:30
		17:30	
	17:30	19:30	12:30
		8:30	17:30

power plate (sur RDV uniquement)

Révolutionnaire: muscler, tonifier , redessiner votre silhouette et tout ça presque sans effort grâce à un un plateau vibrant qui propose un entraînement musculaire par accélération. Activité accompagnée d'un coach.

squash (sur réservation uniquement)