

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FITNESS	PISCINE
09H30-10H20 ABDOS FESSIERS	09H30-10H15 AQUA DOUCE
10H30-11H20 PILATES	10H30-11H15 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>
12H30-13H20 BODY COMBAT	12H30-13H15 RPM <small>résa internet</small>
17H30-18H00 X-TREM ABDOS	17H00-17H30 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
18H00-18H50 RPM <small>résa internet</small>	17H45-18H30 AQUA BODY
19H00-19H50 BODY PUMP	18H45-19H30 AQUA MINCEUR
20H00-20H50 PILATES	19H45-20H30 AQUABIKE <small>résa internet</small>
	19H30-20H20 BODY BALANCE

FITNESS	PISCINE
	10H00-10H45 AQUA DOUCE
09H30-10H20 PILATES	10H30-11H20 BODY PUMP
12H30-13H20 STEP	12H30-13H15 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>
	14H00-16H45 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
17H30-18H00 X-TREM ABDOS	17H15-18H00 AQUABIKE TRAINING <small>résa internet</small>
18H05-19H00 BODY PUMP	18H15-19H00 AQUA BODY
19H00-19H30 POURSUITE <small>résa internet</small>	19H15-20H00 AQUA BODY MINCEUR
19H30-20H20 BODY COMBAT	
	17H45-18H30 ABDOS FESSIERS
	18H00-18H45 AQUA BODY
	19H0-19H45 AQUA BOXE
	19H30-20H15 CROSS TRAINING

FITNESS	PISCINE
10H00-10H50 ZUMBA	
11H00-11H30 YOG' ATTITUDE	10H30-11H15 AQUA DOUCE
12H30-13H20 BODY PUMP	12H30-13H15 AQUA BOXE
	13H30-14H15 FUTURE MAMAN
18H00-18H50 BODY BALANCE	15H30-16H15 AQUA BODY
19H00-19H50 ZUMBA	16H30-18H30 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
	18H45-19H30 AQUA BODY MINCEUR
	11H00-11H50 RPM <small>résa internet</small>
	10H45-10H45 BÉBÉS NAGEURS <small>forfait spécifique</small>
	10H50-12H20 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
	12H45-13H15 AQUA BODY MINCEUR
	13H30-15H45 NATATION ENFANTS <small>forfait spécifique</small>
	10H00-10H45 FORCE TRAINING

Entretien et développer son tonus musculaire
 Renforcement Postural
 Se défouler en s'amusant
 Sculpter sa silhouette et bruler des calories
 Développer son énergie, perdre du poids et améliorer son endurance

RÉSA INTERNET
 POUR VOS COURS
 DE RPM, POURSUITE,
 AQUABIKE & 412.
 Téléchargez l'application
RESAMANIA
 sur votre smartphone
 ou RVV sur votre espace client!
www.aqualigne.com