

CLUB AQUAVIVA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMPLEXE
Midi							Lundi à Vendredi 8h30 > 21h00 Samedi 10h00 > 18h00 Dimanche 10h00 > 14h00
12h15 (45') Body barre	12h15 (45') Cardio attack	12h15 (45') CAF	12h15 (30') Strong & lift	12h15 (45') Boot camp			
13h00 (30') Stretching	13h00 (45') CAF	13h00 (45') Stretching et relaxation	12h45 (30') Abdo Fessiers				
Soir							
18h30 (45') Boot camp	18h30 (45') Cross training	18h30 (30') HIIT	18h30 (30') Abdos/fessier				
19h10(30') Abdo flash	19h15 (45') yoga	19h00 (45') Core tranning	19h00 (45') Body barre				

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	PISCINE
Matin							Lundi à Vendredi 9h30 > 13h00 16h00 > 20h45 Samedi 10h00 > 13h30 14h30 > 17h45 Dimanche 10h00 > 13h45
10h00 (45') Aquafitness	10h00 (45') Aquafitness	10h00 (45') Aquafitness 12h15 (30') Aquabike	10h00 (45') Aquafitness	10h00 (45') Aquafitness	11h00 (45') Aquafitness	11h00 (30') Aquabike 11h45 (30') Aquabike	
Midi							
12h15 (45') Aquafitness	12h15 (30') Aquabike	12h15 (45') Aquabike	12h15 (45') Aquabike	12h15 (45') Aquafitness			
Soir							
18h45 (45') Aquabike	19h00 (45') Aquafitness	18h45 (45') Aquabike	19h00 (45') Aquafitness	18h45 (45') Aquabike			
19h30 (30') Aquabike	19h45(30') Aquapalm	19h30 (30') Aquabike					

Légendes

	Cardio
	Renforcement
	Force
	Mouvement

AQUAVIVA / 01 40 25 13 88

Dans l'objectif de vous guider et d'accélérer vos performances sportives, une équipe de coachs est à votre disposition sur les plages d'ouverture : bilan de condition physique, programme d'entraînement personnalisé.