

Activités aquafitness & fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		10h - 10h45 Fit & form/pilates		10h - 10h45 Fit & form/pilates	10h - 10h45 Fit & form/pilates ✨
					11h30 - 12h00 Aquabiking
12h30 - 13h15 Aquafit		12h15 - 13h00 Aquarelax		12h30 - 13h00 Aquabiking	
15h30 - 16h15 Aquabiking					
	17h30 - 18h15 Aquabalance	17h00 - 17h45 Aquabiking			
18h00 - 18h30 Aquabiking	18h15 - 19h00 Aquafit	18h00 - 18h45 Aquabiking	18h00 - 18h45 Aquabiking 18h15 - 19h00 Aquaforme	18h00 - 18h30 Aquabiking 18h15 - 19h00 Aquaforme	
18h30 - 19h00 Aquabiking			18h30 - 19h15 Fit & form/pilates	18h30 - 19h15 Aquabiking	
	19h00 - 19h45 Cardiotonic		19h00 - 19h45 Cardiotonic	19h00 - 19h45 Cardiotonic	
	19h15 - 19h45 Aquabiking		19h15 - 20h00 Fit & dance		

Intensités :

doux à modéré

modéré à rythmé

rythmé à intense

cours intense

✨ un samedi sur deux