

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS

à partir du 04/09/2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30	AEROBIC	ABDOS FESSIERS	BODY BARRE	TABATA	
10H30	PILATES	STRETCHING	ABDOS STRECH	STRETCH PILATES	
12H30	BIKE	HIT CARDIO	BIKE	BODY BARRE	BIKE
15H00			AQUAPHOBIE		
17H30	AFTC	BODY BARRE	DOS ABDOS GAINAGE	LIA	AFTC
18H30	BIKE	CARDIO TRAINING BOXING	BODY	BIKE FREELIGHT	HIT MINCEUR
19H30	ABDOS STRETCH	COURS DE BOXE	STEP		
			*cours privé	hors abonnement	



274 chemin des  
Petits Rougiers  
84130 LE PONTET  
Tel : 04 90 32 44 45  
(face au bowling)

Serviette Obligatoire

Club ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00,  
le samedi de 9h à 17h,  
et dimanche de 14h00 à 17h00

ACCES PATEAU MUSCULATION CARDIO  
ET CROSS TRAINING- COACHING INCLUS  
AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00	09h45 AQUA GYM	AQUA FITNESS	AQUABIKE	AQUA GYM	09h45 AQUA GYM	09h30 AQUA GYM Douce
11H00	AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUABIKE	10H30 à 11H45 BEBE NAGEUR
12H30	AQUA CELLULITE	AQUABIKE	AQUA MINCEUR	AQUABIKE	AQUA MINCEUR	Accès piscine en libre accès
13H30			ECOLE NATATION KIDS			
17H30	AQUA FITNESS	AQUABIKE	AQUA BOXING	AQUA FITNESS	AQUATAC	
18H30	AQUABIKE	AQUA CELLULITE	AQUA MINCEUR	AQUABIKE	AQUABIKE	

PISCINE

AQUAFITNESS : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes...)

AQUATAC / AQUAMINCEUR : Travail cardio pour éliminer

AQUACELLULITE : Training Anti cellulite

AQUABOXING : Boxe aquatique pour un travail sur l'ensemble du corps

AQUAGYM / AQUAGYM DOUCE : cours d'aquagym basic sur tout le corps

AQUABIKE : vélo dans l'eau, cardio et cellulite, uniquement sur réservation par mail [formulesport@gmail.com](mailto:formulesport@gmail.com)

**FORMULE SPORT**  
FITNESS. SCULPTE TON CORPS

1 séance d'essai offerte du lundi au vendredi