

PLANNING 2019

VOUS PROPOSE

Debut des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
9H30	AFTC (45')	SPECIAL DOS		BIKE	BODY BARRE	10h BODY BARRE		
10H30	10H15 GYMBALLON	10H15 GYM POSTURALE	10H30 BODY SCULPT	Abdos- Fessiers	Abdos-Fessiers	11H TRAMPOLINE		
11H			11H15 STRETCH	STRETCH	STRETCH	11H45 STRETCH		
12H30	BODY BARRE	TRAMPOLINE BIKE	BIKE	AFTC	BIKE débutant			
14H30			15H ZUMBA kids			Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 21h30 samedi 9h à 18h Dimanche 14h à 18h TEL 04.90.32.44.45		
17H30	Special minceur	Abdos - Gainage	AFTC	Special minceur	18H00-18H45 XTREMCARDIO			
18H30	Latino BIKE	BODY BARRE	BIKE	CARDIO 100%	BIKE			
19H30	ZUMBA FITNESS	STEP	ABDOS STRETCH	ZUMBA FITNESS	STRETCH Pilates			

CARDIO 100 %
 BODY BARRE
 XTREM CARDIO
 AF / AFTC / Stretch
 BIKE
 LATINO
 GYMBALLON
 SPECIAL MINCEUR



Cardio et renforcement musculaire mêlant techniques de Kick Boxing
 Cours de renforcement musculaire général à l'aide de barre individuelle
TBC des temps modernes , travail avec step et petites halteres
 Abdos fessier / Abdos fessier taille cuisse /Stretching
LE CALORIE KILLER !!!! - cours de velo intensif
 Cours de danse rythmique
 Cours renforcement musculaire avec un ballon
 Circuit training complet
 Cours de ZUMBA - ZUMBA KID à partir de 10 ans

Nous vous rappelons que tous les cours sont assurés à partir de 5 personnes

Tout abonnement souscrit ne pourra être remboursé

AQUABIKE / AQUAGYM

Début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUABIKE		9H15-11H BEBES NAGEURS	
10H		10H15 AQUAFITNESS		10H30 AQUAGYM	10H AQUAGYM		
11H	AQUABIKE		10h45 AQUAGYM		AQUABIKE 11h15	AQUAGYM DOUCE	
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	AQUABIKE	AQUATAC	AQUAFITNESS	AQUABIKE	
15H		13H30-15H FUTURES MAMANS	14h-15h Ecole Natation	16H AQUAGYM		accès libre 14h-18h	accès libre 14h-18h
18H	17h45 AQUATAC	AQUABIKE 18h15	AQUABIKE 17h30	AQUABIKE 17h30	AQUABIKE		
19H	AQUABIKE 19h00	19h15 AQUAFITNESS	18H30 AQUAFITNESS	18H30 AQUATAC			
20h				AQUABIKE 19h45			

AQUAGYM => Gym aquatique douce

AQUAFITNESS => TRAVAIL DE TOUT LE CORPS (MELANGE DE TOUS LES COURS)

AQUATAC => TRAINING ANTI-CELLULITE

AQUABIKE => VELO AQUATIQUE - TONIFICATION, DRAINAGE - tout public - (uniquement sur réservation)

ECOLE NATATION => A partir de 5 ans

Nous vous rappelons que la douche est **OBLIGATOIRE** entre **CHAQUE ACTIVITE**

de l'espace détente sous peine **d'EXCLUSION DEFINITIVE**. MERCI

Claquette obligatoire pour accéder à l'espace aquatique