

INTENSITÉ DES COURS
EN PISCINE

FAIBLE INTENSITÉ

MOYENNE INTENSITÉ

HAUTE INTENSITÉ

PLANNING DES COURS COLLECTIFS
SUR RÉSERVATION

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS
7:15 - 8:00					NATATION							
8:15 - 9:00	AQUA ABDOS			RENFO TRAINING	AQUA BODY			CUISSES ABDOS FESSIERS	AQUA MOVE			
8:45 - 9:00		YOGA (cours de 1h15)										
9:15 - 10:00	AQUA TABATA			MAT PILATES	AQUA FIGHT	YOGA		MAT PILATES	AQUA ABDOS	YOGA	AQUA BODY	MAT PILATES
10:15 - 11:00	AQUA ZEN	MAT PILATES	AQUA BODY	STRETCHING	AQUA ZEN	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA ZEN	MAT PILATES		YOGA (cours de 1h15)
11:15 - 12:00												
12:15 - 13:00		CIRCUIT TRAINING 1										
12:45 - 13:30	NATATION		AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		CUISSES ABDOS FESSIERS	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE		
13:00 - 13:45		CIRCUIT TRAINING 2										
17:00 - 17:45								YOGA				
17:15 - 18:00		MAT PILATES	AQUA ABDOS	YOGA		MAT PILATES	AQUA ZEN					
18:15 - 19:00		STRETCHING	AQUA CIRCUIT TRAINGING	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA TABATA	MAT PILATES				
19:15 - 20:00							NATATION					