



THERMES MARINS
MONTE CARLO

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

SUR RÉSERVATION

INTENSITÉ DES COURS
EN PISCINE

FAIBLE INTENSITÉ

MOYENNE INTENSITÉ

HAUTE INTENSITÉ

	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			GLOBAL TRAINING	AQUA BODY			GLOBAL TRAINING	AQUA BODY			
8:45 - 9:00		YOGA (cours de 1h15)										
9:15 - 10:00	AQUA TABATA			MAT PILATES	AQUA FIGHT	MAT PILATES		MAT PILATES	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA ABDOS-TABATA	YOGA (cours de 1h15)
10:15 - 11:00	AQUA ZEN	CUISSES ABDOS FESSIERS	AQUA BODY	STRETCHING	AQUA ZEN	YOGA		STRETCHING	AQUA ZEN	YOGA		YOGA (cours de 1h15)
10:45 - 11:30												YOGA (cours de 1h15)
11:30 - 12:00												
12:45 - 13:30	NATATION	CIRCUIT TRAINING	AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		CUISSES ABDOS FESSIERS	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA FIGHT	RENFO MUSCULAIRE		
13:00 - 13:45												
17:15 - 18:00		MAT PILATES	AQUA ABDOS	GLOBAL TRAINING		MAT PILATES	AQUA ZEN	GLOBAL TRAINING				
18:15 - 19:00		STRETCHING	AQUA CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA TABATA	STRETCHING				
19:15 - 20:00							NATATION					