

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

RÉSERVATION OBLIGATOIRE POUR LES COURS DE FITNESS

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS
7h15				NATATION							7h15
8h00											8h00
8h15	AQUA ABDOS		GLOBAL TRAINING	AQUA BODY			GLOBAL TRAINING	AQUA BODY			8h15
8h30											8h30
8h45											8h45
9h00											9h00
9h15	AQUA TABATA	YOGA (1h15 lezione)		AQUA FIGHT	MAT PILATES		MAT PILATES	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA ABDOS-TABATA	YOGA
9h30											
9h45											
10h00											10h00
10h15	AQUA ZEN	COSCE ADDOMINALI GLUTEI	AQUA BODY	STRETCHING			STRETCHING	AQUA ZEN	YOGA (1h15 lezione)		YOGA
10h30											
10h45											
11h00											
11h15											
11h30											
12h45	NATATION	CIRCUIT TRAINING	AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		COSCE ADDOMINALI GLUTEI	MAT PILATES	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE		
13h00											
13h30											
17h15		MAT PILATES	AQUA ABDOS	GLOBAL TRAINING		MAT PILATES	AQUA ZEN	GLOBAL TRAINING			
18h00											
18h15		STRETCHING	AQUA CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA TABATA	STRETCHING			
19h00											
19h15						NATATION					19h15
20h00											20h00

INTENSITÉ DES COURS EN PISCINE

FAIBLE INTENSITÉ

MOYENNE INTENSITÉ

HAUTE INTENSITÉ