

COURS COLLECTIFS au 29 AVRIL 2024
cours de fitness sous réservation



Faible Intensité	Faible Intensité
Moyenne Intensité	Moyenne Intensité
Haute Intensité	Haute Intensité

HORAIRE	LUNDI / MONDAY		MARDI / TUESDAY		MERCREDI / WEDNESDAY		JEUDI / THURSDAY		VENDREDI / FRIDAY		SAMEDI / SATURDAY	
	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS
7:15-8:00					NATATION							
8:15-9:00	AQUA CIRCUIT TRAINING			CARDIO TRAINING	AQUA BODY			CARDIO RENFO	AQUA MOVE			
9:15-10:00	AQUA ABDOS			PILATES	AQUA FIGHT			PILATES	AQUA ABDOS	CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA BODY	PILATES
10:15-11:00	AQUA ZEN	PILATES	AQUA BODY	POSTURAL STRETCHING	AQUA ZEN			POSTURAL STRETCHING	AQUA ZEN	STRECHING		STRECHING
11:15-12:00				PILATES				PILATES				
12:15-13:00		RENFO TRAINING										
12:45-13:30	NATATION		AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		CUISSES ABDOS FESSIERS	AQUA CIRCUIT TRAINING	HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE		
13:00-13:45		RENFO TRAINING										
17:15-18:00		HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA ABDOS			PILATES	AQUA ZEN			CARDIO		
18:15-19:00		PILATES	AQUA CIRCUIT TRAINING			STRETCHING	AQUA BODY					
19:15-20:00		STRETCHING					NATATION					

MONTE-CARLO

HOTEL CARLO
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER

