

**COURS COLLECTIFS AU 25 septembre 2023**  
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				CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA MOVE		
9:15-10:00	AQUA BODY			MAT PILATES INTERMEDIAIRE	AQUA FIGHT				MAT PILATES DEBUTANT	AQUA ABDOS	AQUA BODY	MAT PILATES
10:15-11:00	AQUA ZEN	MAT PILATES DEBUTANT		POSTURAL STRETCHING	AQUA ZEN				POSTURAL STRETCHING	AQUA ZEN		MOBILITY STRETCHING
11:15-12:00				MAT PILATES DEBUTANT					MAT PILATES INTERMEDIAIRE			
12:45-13:30	NATATION	RENFO TRAINING	AQUA FIGHT	CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA ABDOS	CARDIO TRAINING	AQUA CIRCUIT TRAINING	HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE		
17:15-18:00		HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA ABDOS			MAT PILATES	AQUA ZEN			OUTDOOR BIKE		
18:15-19:00		MAT PILATES	AQUA CIRCUIT TRAINING			POSTURAL STRETCHING	AQUA BODY			CUISSES / ABDOS FESSIERS		
19:15-20:00		MOBILITY STRETCHING					NATATION					