

PLANNING COURS COLLECTIFS AU 5 JUIN 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	
	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS
8:15-9:00	AQUA ABDOS			CARDIO TRAINING	AQUA BODY			CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA MOVE	
9:15-10:00	AQUA BODY			POSTURAL STRETCHING	AQUA FIGHT			PILATES DEB/INTER	AQUA ABDOS	
10:15-11:00	AQUA ZEN			PILATES DEB/INTER	AQUA ZEN			POSTURAL STRETCHING	AQUA ZEN	
12:45-13:30		RENFO TRAINING	AQUA CIRCUIT TRAINING	CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING	AQUA BODY	HIIT 30' + 15' ABDOS		RENFO MUSCULAIRE
17:30-18:15		HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA BODY			PILATES DEB/INTER	AQUA ZEN			CUISSES / ABDOS FESSIERS
18:30-19:15		PILATES INTERMEDIAIRE	AQUA MOVE			POSTURAL STRETCHING	AQUA JUMP/BIKE			OUTDOOR BIKE