

#####

COURS COLLECTIFS au 30 Septembre 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			RENFO TRAINING	AQUA MOVE			
9:15-10:00	AQUA ABDOS			MAT PILATES INTERMEDIAIRE	AQUA FIGHT			MAT PILATES DEBUTANT	AQUA ABDOS	CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA BODY	MAT PILATES
10:15-11:00	AQUA ZEN	MAT PILATES DEBUTANT	AQUA BODY	STRETCHING	AQUA ZEN			STRETCHING	AQUA ZEN	MOBILITY STRECHING		POSTURAL STRECHING
11:15-12:00				MAT PILATES DEBUTANT				MAT PILATES INTERMEDIAIRE				
12:15-13:00												
12:45-13:30	NATATION	CIRCUIT-TRAINING 1	AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA CIRCUIT TRAINING	HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE		
13:00-13:45		CIRCUIT-TRAINING 2										
17:15-18:00		HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA ABDOS			MAT PILATES	AQUA ZEN			CARDIO / RENFO		
18:15-19:00		MAT PILATES	AQUA CIRCUIT TRAINING			POSTURAL STRETCHING	AQUA BODY					
19:15-20:00		MOBILITY STRECHING					NATATION					