

COURS COLLECTIFS au 02 Décembre 2024
Cours de FITNESS sous réservation
Cours d'Aqua Circuit Training 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 ABDOS			CARDIO TRAINING	AQUA BODY				RENFO TRAINING	AQUA MOVE			
9:15-10:00	AQUA TABATA			MAT PILATES	AQUA FIGHT	YOGA			MAT PILATES	AQUA ABDOS	YOGA	AQUA BODY	MAT PILATES
10:15-11:00	AQUA ZEN	MAT PILATES	AQUA BODY	STRETCHING	AQUA ZEN	MAT PILATES			STRETCHING	AQUA ZEN	MAT PILATES		YOGA ou STRETCHING alternativement
11:15-12:00													
12:15-13:00		CIRCUIT-TRAINING 1											
12:45-13:30µ	NATATION		AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE			
13:00-13:45		CIRCUIT-TRAINING 2											
17:15-18:00		MAT PILATES	AQUA ABDOS	YOGA		MAT PILATES	AQUA ZEN	YOGA					
18:15-19:00		STRECHING	AQUA CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA TABATA	MAT PILATES					
19:15-20:00							NATATION						