COURS COLLECTIFS au 12 FEVRIER 2024
cours de fitness sous réservation

THERMES MARINS
MONTE·CARLO

Faible Intensité	Faible Intensité
Moyenne Intensit	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 ABDOS			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 STRECHING
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			CARDIO RENFO		
18:15-19:00		MAT PILATES	AQUA CIRCUIT TRAINING			POSTURAL STRETCHING	AQUA BODY			CUISSES / ABDOS FESSIERS		
19:15-20:00		MOBILITY STRECHING					NATATION					

MONTE·CARLO
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER