

ÉTÉ 2022 du 20/06/2022 au 02/10/2022
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 WORK			CARDIO TRAINING	AQUA ABDOS			CUISSES / ABDOS FESSIERS	AQUA BOXING	
9:15-10:00	AQUA ABDOS			POSTURAL STRETCHING	AQUA WORK			PILATES DEB/INTER	AQUA WORK	
10:15-11:00	AQUA POSTURAL			PILATES DEB/INTER	AQUA POSTURAL			POSTURAL STRETCHING	AQUA POSTURAL	
12:45-13:30		RENFO TRAINING	AQUA CIRCUIT TRAINING	CUISSES / ABDOS FESSIERS		CARDIO TRAINING	AQUA ABDOS	HIIT 30' + 15' ABDOS		RENFO MUSCULAIRE
17:30-18:15		HIIT 30' + 15' ABDOS	AQUA ABDOS			PILATES DEB/INTER	AQUA POSTURAL			CUISSES / ABDOS FESSIERS
18:30-19:15		PILATES INTERMEDIAIRE	AQUA BOXING			POSTURAL STRETCHING	AQUA CIRCUIT TRAINING			MOBILITE RENFO MUSCULAIRE