

AQUAFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 - 10H30 AQUABALANCE		9H45 - 10H30 AQUABALANCE	9H45 - 10H30 AQUAFIT	9H45 - 10H30 AQUABALANCE		
						10H00 - 10H45 Aquabiking ^A ^B Aquafusion
11H45 - 12H30 AQUABIking [*]	11H30 - 12H15 AQUABIking [*]		11H45 - 12H30 AQUABIking [*]		11H30 - 12H15 AQUAFITNESS à thème	
12H30 - 13H15 AQUABIking [*]	12H30 - 13H15 AQUAFORM	12H30 - 13H00 AQUABIking [*]	12H30 - 13H15 AQUABIking [*]	12H30 - 13H15 AQUAFIT		
					14H15 - 14H45 AQUABIking [*]	
15H00 - 15H45 BODYPALM ^A ^B Aquastep						
18H30 - 19H15 AQUAFORM	18H30 - 19H15 AQUABOXING	18H30 - 19H15 AQUAFIT	18H30 - 19H15 AQUARYTHMO <i>Nouveau</i>	18H30 - 19H15 AQUABIking [*]		
19H30 - 20H00 AQUABIking [*]	19H30 - 20H15 AQUAFUSION [*]	19H30 - 20H00 AQUABIking [*]	19H30 - 20H15 BODYPALM puissance & légèreté	19H30 - 20H15 AQUABUILDING		

Intensité:

- Cours doux et modéré
- Cours modéré à rythmé
- Cours rythmé à intense
- Cours intense à spécifique

^{*} Activités Premium sur réservation

Semaine "A" = Semaine "Paire"

Semaine "B" = Semaine "Impaire"

Lundi : Bodypalm ou Aquastep

dimanche : Aquafusion ou Aquabiking