

# AQUAFITNESS

## A PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 - 10H30 AQUABALANCE		9H45 - 10H30 AQUABALANCE	9H45 - 10H30 AQUAFIT	9H45 - 10H30 AQUABALANCE		
						10H00 - 10H45 A <del>Aquabiking</del> 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		
15H00 - 15H45 A <del>Bodypalm</del> B Aquastep					14H15 - 14H45 AQUABIKING *	
18H30 - 19H15 AQUAFORM	18H30 - 19H15 AQUABOXING	18H30 - 19H15 AQUAFIT	18H30 - 19H15 AQUARYTHMO	18H30 - 19H15 AQUABIKING *		
19H30 - 20H00 AQUABIKING *	19H30 - 20H15 AQUAFUSION *	19H30 - 20H00 AQUABIKING *	19H30 - 20H15 BODY PALM durance 8.10gerate	FLASH OCEANE 19H30 - 20H15 AQUABUILDING		
				20H15 - 20H45 AQUAZEN *		

Intensité:

Cours doux et modéré

Cours modéré à rythmé

Cours rythmé à intense

Cours intense à spécifique

★ Activités Prémium sur réservation

Semaine "A" = Semaine "Paire"  
Semaine "B" = Semaine "Impaire"

Lundi : Bodypalm ou Aquastep  
dimanche : Aquafusion ou Aquabiking

Nouveau