

LUNDI

9H30	AQUAGYM	45 min
10H00	MARCHE SPORTIVE OU STEP ++	90 min
12H00	AQUAGYM	45 min
12H30	CIRCUIT TRAINING ++	45 min
14H00	AQUAGYM	45 min
16H30	BODY BARRE ++	45 min
18H00	GYM DOUCE +	45 min
18H00	AQUABIKE	45 min

MARDI

9H30	AQUAGYM	45 min
10H00	FIT TRAINING ++	45 min
11H00	SOFT TRAINING +	45 min
12H00	AQUAGYM	45 min
14H00	AQUAGYM	45 min
16H30	BODY SWEET ++	45 min
18H00	BRAS BUSTE EPAULES ++	45 min
18H00	AQUAGYM OU LONGE-CÔTE EN MER	45 min

MERCREDI

9H30	AQUAGYM	45 min
10H00	JUMP +++	45 min
12H30	BRAS BUSTE EPAULES ++	45 min
12H00	AQUAGYM	45 min
14H00	AQUAGYM	45 min
16H30	CIRCUIT TRAINING ++	45 min
17H30	RELAX	30 min
18H00	STRETCHING +	45 min
18H00	AQUABIKE	45 min

JEUDI

9H30	AQUAGYM	45 min
10H00	FIT TRAINING ++	45 min
12H00	AQUAGYM	45 min
12H30	BODY BARRE ++	45 min
14H00	AQUAGYM	45 min
15H00	BODY BARRE CUISSSES ++	45 min
16H30	PILATES +	45 min
18H00	AQUAGYM OU LONGE-CÔTE EN MER	45 min

VENDREDI

9H30	AQUAGYM	45 min
10H00	FIT STRAP ++	45 min
11H00	COACHING RESPIRATOIRE +	45 min
12H30	BODYSCULPT +++	45 min
12H00	AQUAGYM	45 min
14H00	AQUAGYM	45 min
18H00	PILATES +	45 min
18H00	AQUABIKE	45 min



SAMEDI

9H00	AQUAGYM	45 min
9H30	GYM SPÉCIALE DOS ++	30 min
10H00	BOOTCAMP +++	1H
12H00	BODYSCULPT +++	45 min
12H00	AQUAGYM	45 min
14H00	AQUAGYM	45 min
16H30	FIT STRAP	45 min
18H00	STRETCHING +	45 min

DIMANCHE

9H00	AQUAGYM	45 min
11H00	CUISSSES ABDOS FESSIERS ++	45 min
12H00	CIRCUIT TRAINING ++	45 min
13H00	AQUAGYM	45 min

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :
Cuisses abdos fessiers, circuit training, body barre, fit training, fit strap, bras buste épaules, body barre cuisses, body sculpt, jump et bootcamp

GYM DOUCE :
Pilates, stretching, gym spéciale dos, body sweet, soft training coaching respiratoire, sophrologie

COURS EN EXTÉRIEUR* :
Aquagym ou longe côte en mer (mardi et jeudi à 18h)
* En fonction des conditions climatiques

GYM EN PISCINE OU EN MER :
Aquagym, aquabike

+ : faible intensité
++ : intensité moyenne
+++ : haute intensité