

PLANNING A COMPTER DU LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021



**COURS FITNESS**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	
9h30	AEROBIC	GYM POSTURALE	BODY BARRE	AFTC	BURN FIT	BODY BARRE	
10h15	AFTC	ABDOS GAINNAGE	ABDOS PILATES	STRECH	PILATES	CROSS TRAINING KIDS	
12H30	BURN FIT	BIKE/BURN FIT	BODY BARRE	AF/PILATES	BODY BARRE		
15H			CROSS TRAINING KID				
17H30	AFTC	HIT MINCEUR	ABDOS GAINNAGE	CROSS TRAINING	HIT TRAINNING MINCEUR		
18H30	MOUVK/BIKE	BIKE /CARDIO BOXING	BODY BARRE	MOUVK/ BIKE	LIA DANCE		
19H30	ABDOS STRETCH	PILATES	STEP	CARDIO ATTACK	ABDOS FESSIERS PILATES		

**OUVERTURE**  
LUNDI au VENDREDI  
9h00 - 21h30  
SAMEDI  
9h00-18h

ACCES PLATEAU MUSCULATION CARDIO ET CROSS TRAINING - COACHING INCLUS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	PISCINE
10H00	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM	9H30 AQUAGYM DOUCE	
11H	AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE	AQUA ZEN	AQUAFITNESS	AQUABIKE	10H30 12H30 BEBE NAGEUR	
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	AQUA DANSE	AQUABIKE	AQUAFITNESS		
13H30	LIBRE	LIBRE	14H-16H ECOLE NATATION	LIBRE	LIBRE		
17H30	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUABOXING	AQUABURN FIT DEBUTANT	AQUAKILLER	LIBRE	
18H30	AQUA ZEN	WATER TRAINNING	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUABIKE		
19H30	AQUABIKE	AQUA CELLULITE	AQUABIKE	AQUA DANSE	LIBRE		

AQUAFITNESS : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes,,,,)

AQUABURN FIT : circuit training

AQUATAC : Training Anti cellulite

AQUABOXING : BOXE AQUATIQUE

AQUAGYM / AQUAGYM DOUCE : AQUAGYM CLASSIQUE

AQUAZEN : DETENTE

AQUABIKE : VELO AQUATIQUE

RESERVATION AQUABIKE : [formulesport@gmail.com](mailto:formulesport@gmail.com)

TEL : 04 90 32 44 45

