



COURS FITNESS

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

COURS EN EXTERIEUR

10H	SPECIAL DOS	GYM POSTURALE	BODY BARRE	AFTC	BURN FIT
12H30	BIKE	BURN FIT	BIKE	AF/PILATES	BODY BARRE
17H30	BODYBARRE		FULL BODY	CROSS TRAINING	
18H00		CARDIO BOXING			LIA DANCE
18H30	BIKE		MOUV K	BIKE	SPECIAL KILLER



OUVERTURE
9H45 à 20H30

ACCES PLATEAU MUSCULATION CARDIO ET
CROSS TRAINING
AVEC PRESCRIPTION MEDICALE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9H30						
10H00	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM	
11H			AQUA ZEN			
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUAFITNESS	
16H00				AQUABURN FIT DEBUTANT		
17H30	AQUAFITNESS	AQUABIKE	17H45 AQUABOXING	AQUABIKE	AQUAKILLER	
18H30	AQUABIKE DEBUTANT	AQUA ZEN	AQUABIKE		WATER TRAINING	

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

AQUABURN FIT

AQUATAC : Training Anti cellulite

AQUABOXING

AQUAZEN

RESERVATION AQUABIKE : formulesport@gmail.com

TEL : 04 90 32 44 45

