



PLANNING DES ACTIVITÉS

DÈS LE LUNDI
5 OCTOBRE

■ AQUAFITNESS ■ NATATION ■ My COACH

2 gammes de cours : *océan (intense)* ou *lagon (modéré)*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
aqua'BIKE CORE <i>océan</i> 8 h 45 - 9 h 30	aqua'GYM <i>lagon</i> 8 h 45 - 9 h 30	aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 8 h 45 - 9 h 30	aqua'BODYBIKE <i>océan</i> 8 h 45 - 9 h 30	aqua'DOUCEUR <i>lagon</i> 8 h 45 - 9 h 30	aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 9 h 00 - 9 h 45
aqua'DOS <i>lagon</i> 10 h 00 - 10 h 45	aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 10 h 00 - 10 h 45	aqua'BODYBIKE <i>océan</i> 10 h 00 - 10 h 45	aqua'GYM <i>lagon</i> 10 h 00 - 10 h 45	aqua'SVELTE <i>océan</i> 10 h 00 - 10 h 45	aqua'BODYBIKE <i>océan</i> 10 h 15 - 11 h 00
aqua'DOUCEUR <i>lagon</i> 11 h 15 - 12 h 00	aqua'DUO <i>lagon</i> 11 h 15 - 12 h 00	aqua'CIRCUIT <i>lagon</i> 11 h 15 - 12 h 00	aqua'DUO <i>lagon</i> 11 h 15 - 12 h 00	aqua'DOS <i>lagon</i> 11 h 15 - 12 h 00	aqua'WORK <i>océan</i> 11 h 30 - 12 h 15
aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 12 h 30 - 13 h 15	aqua'BIKE CORE <i>océan</i> 12 h 30 - 13 h 15	aqua'WORK <i>océan</i> 12 h 30 - 13 h 15	aqua'BODYBIKE <i>océan</i> 12 h 30 - 13 h 15	aqua'CIRCUIT <i>océan</i> 12 h 30 - 13 h 15	-
-	-	-	réservé 13 h 30 - 14 h 30	réservé 13 h 30 - 15 h 30	-
aqua'DUO <i>lagon</i> 13 h 45 - 14 h 30	réservé 13 h 30 - 16 h 00	aqua'KIDS 1 13 h 45 - 14 h 30	aqua'SVELTE <i>océan</i> 14 h 30 - 15 h 15	-	-
réservé 15 h 00 - 15 h 45	-	aqua'KIDS 1 14 h 30 - 15 h 15	réservé 15 h 15 - 16 h 15	aqua'ADULTES <i>phobie</i> 15 h 30 - 16 h 15	-
aqua'LIBERTY <i>lagon</i> 16 h 15 - 17 h 00	aqua'LIBERTY <i>lagon</i> 16 h 15 - 17 h 00	aqua'KIDS 2 15 h 30 - 16 h 15	aqua'LIBERTY <i>lagon</i> 16 h 15 - 17 h 00	aqua'ADULTES <i>nat'</i> 16 h 30 - 17 h 15	-
aqua'SVELTE <i>océan</i> 17 h 30 - 18 h 15	aqua'CIRCUIT <i>lagon</i> 17 h 30 - 18 h 15	aqua'KIDS 2 16 h 15 - 17 h 00	aqua'BIKE CORE <i>océan</i> 17 h 30 - 18 h 15	aqua'DUO <i>lagon</i> 17 h 30 - 18 h 15	-
aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 18 h 45 - 19 h 30	aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 18 h 45 - 19 h 30	aqua'DOS <i>lagon</i> 17 h 30 - 18 h 15	aqua'BODYBIKE <i>océan</i> 18 h 45 - 19 h 30	aqua'WORK <i>océan</i> 18 h 45 - 19 h 30	-
aqua'BODYBIKE <i>océan</i> 20 h 00 - 20 h 45	aqua'BOXING <i>océan</i> 20 h 00 - 20 h 45 NOUVEAU	aqua'DUO <i>lagon</i> 18 h 45 - 19 h 30	aqua'DYNAMIC <i>océan</i> 20 h 00 - 20 h 45	aqua'BIKE XL <i>océan</i> 20 h 00 - 20 h 55	-

NOUVEAU My VIDEO : cours complémentaire à l'aqua'FITNESS en vidéo ; accès libre et illimité offert pour tout adhérent.

NOUVEAU My COACH coaching privé, 30 min en visio. Sur rendez-vous. Lundi et vendredi de 17 h à 20 h ; mercredi de 9 h à 12 h.