



COURS FITNESS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9H30	AFTC	SPECIAL DOS		BIKING	BODY BARRE	ACCES LIBRE
10H30	GYMBALLON	GYM POSTURALE		AF / STRETCH	AF / STRETCH	
12H30	BODY BARRE	BIKING		AFTC	BIKING	
13H30/ 18H00						
18H00	18h30 CARADIOBOXE /YOGALATES	BODY BARRE (renf/muscu)	AFTC	BODY MINCEUR	BIKING	
19H00	19H30 BIKING	STEP	BIKING	AF/PILATES	AF / STRETCH	

SEUL CLUB SANS AUCUN
FRAIS DE DOSSIER ET
D'INSCRIPTION

ACCES PLATEAU MUSCULATION CARDIO ET CROSS
TRAINING
COACHING PERSONNALISE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9H30	AQUAGYM					
10H00		AQUAFITNESS	ACCES LIBRE	AQUAGYM	AQUAGYM	ACCES LIBRE
11H00	AQUABIKE	ACCES LIBRE	AQUAFITNESS	ACCES LIBRE	11H15 AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	AQUAMINCEUR	AQUABIKE	AQUAFITNESS	ACCES LIBRE
13h30 / 17H00	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE
18H00	AQUAFITNESS	AQUABIKE	17H30 AQUABIKE	17H30 AQUABOXING	AQUABIKE	
18H30			AQUAFITNESS	AQUABIKE		
19H00	AQUABIKE	AQUAFITNESS				

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

AQUABIKE

AQUATAC : Training Anti cellulite

AQUABOXING

AFTC : Abdos, Fessiers, Taille, Cuisses

RESERVATION AQUABIKE : formulesport@gmail.com

Du LUNDI au VENDREDI de 9 H A 21 H SAMEDI 9 H 17 H

TEL : 04 90 32 44 45

