

# FITNESS

BY

# M E R C U R E



## COURS COLLECTIFS

## AQUAGYM

LUNDI

<b>09h30</b>	Circuit Training	<b>45'</b>
<b>14h30</b>	Zumba/Stretch	<b>45'</b>
<b>17h00</b>	Gym Ballon	<b>45'</b>
<b>17h45</b>	Total Silhouette	<b>45'</b>
<b>18h30</b>	Dance Party	<b>45'</b>

<b>10h30</b>	Total Aqua	<b>45'</b>
<b>12h15</b>	Total Aqua	<b>45'</b>
<b>15h30</b>	Aqua	<b>45'</b>
<b>17h45</b>	Aqua Zumba	<b>45'</b>
<b>18h30</b>	Aqua Circuit	<b>30'</b>

MARDI

<b>09h30</b>	Gym Ballon	<b>45'</b>
<b>14h30</b>	Spécial Dos	<b>45'</b>
<b>17h45</b>	Cuisses/Abdos/F.	<b>45'</b>
<b>18h30</b>	Cardio Boxing	<b>60'</b>

<b>10h30</b>	Aqua Zumba	<b>45'</b>
<b>12h15</b>	Aqua circuit	<b>45'</b>
<b>15h30</b>	Aqua Zumba	<b>45'</b>
<b>17h45</b>	Aqua	<b>45'</b>
<b>18h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>

MERCREDI

<b>09h30</b>	Pilates	<b>45'</b>
<b>18h15</b>	Dance Party	<b>45'</b>
<b>19h</b>	Tabata	<b>45'</b>

<b>10h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>
<b>12h15</b>	Aqua Sculpt	<b>45'</b>
<b>17h45</b>	Aqua Circuit	<b>30'</b>
<b>18h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>

JEUDI

<b>09h15</b>	Yoga	<b>60'</b>
<b>15h45</b>	Marche Nordique	<b>90'</b>
<b>17h45</b>	Cross Training	<b>60'</b>
<b>18h45</b>	Aikiam	<b>60'</b>

<b>10h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>
<b>15h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>
<b>17h45</b>	Aqua Combat	<b>45'</b>
<b>18h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>

VENDREDI

<b>14h30</b>	Gym Douce	<b>45'</b>
<b>18h</b>	Renfo élastique / Stretch	<b>60'</b>

<b>10h30</b>	Aqua	<b>45'</b>
<b>12h15</b>	Aqua	<b>45'</b>
<b>15h30</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>

SAMEDI

<b>09h45</b>	Total Silhouette	<b>45'</b>
<b>10h30</b>	Stretching	<b>40'</b>

<b>11h15</b>	Aqua Rythmo	<b>45'</b>
--------------	-------------	------------