

FITNESS

BY

M E R C U R E



COURS COLLECTIFS

AQUAGYM

LUNDI

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

10h30	Total Aqua	45'
12h15	Total Aqua	45'
15h30	Aqua	45'
17h45	Aqua Zumba	45'
18h30	Aqua Circuit	30'

MARDI

09h30	Gym Ballon	45'
14h30	Spécial Dos	45'
17h45	Cuisses/Abdos/F.	45'
18h30	Cardio Attack	45'

10h30	Aqua Zumba	45'
12h15	Aqua circuit	45'
15h30	Aqua Zumba	45'
17h45	Aqua	45'
18h30	Aqua Rythmo	45'

MERCREDI

09h30	Pilates	45'
17h30	Cardio Boxe	45'
18h15	Tabata	45'
19h	Dance Party	45'

10h30	Aqua Rythmo	45'
12h15	Aqua Sculpt	45'
17h45	Aqua Circuit	30'
18h30	Aqua Rythmo	45'

JEUDI

09h15	Yoga Hatha	60'
15h45	Marche Nordique	90'
17h45	Cross Training	45'
18h30	Step	45'

10h30	Aqua Rythmo	45'
15h30	Aqua Rythmo	45'
17h45	Aqua Combat	45'
18h30	Aqua Rythmo	45'

VENDREDI

14h30	Gym Douce	45'
17h45	Alkiam	45'

10h30	Aqua	45'
12h15	Aqua	45'
15h30	Aqua Rythmo	45'

SAMEDI

09h45	Total Silhouette	45'
10h30	Stretching	40'

11h15	Aqua Rythmo	45'
--------------	-------------	------------