

	COURS COLLECTIFS		AQUAGYM	
LUNDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	09H30	CIRCUIT TRAINING 45'	10H30	TOTAL AQUA 45'
	14H30	ZUMBA 45'	12H15	TOTAL AQUA 45'
	17H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	15H30	TOTAL ZUMBA 45'
	18H30	SH BAM 45'	17H45	AQUA GYM 45'
	19H15	BODY PUMP 60'	18H30	AQUA ZUMBA 45'
MARDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	9H30	TOTAL SILHOUETTE 45'	10H30	AQUA ZUMBA 45'
	14H30	SPECIAL DOS 45'	12H15	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	ATHLETIC CARDIO 45'	15H30	AQUA RHYTMO 45'
	18H30	TOTAL SILHOUETTE 45'	17H45	AQUA CIRCUIT 40'
	19H15	ZUMBA 45'	18H30	AQUA RYTHMO 30'
		19H00	AQUA GYM 30'	
MERCREDI 09H00 - 13H30 14H00 - 20H00	9H30	PILATES 45'	10H30	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	CAF 30'	12H15	AQUA SCULPT 45'
	18H30	STEP 1 45'	17H45	AQUA RYTHMO 45'
	19H15	CROSS TRAINING / STRETCHING 1H		
JEUDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	9H30	BODY ZEN 45'	10H30	AQUA GYM 45'
	13H45	MARCHE NORDIQUE 1H30	15H30	AQUA 45'
	17H45	GYM BALLON 45'	17H45	AQUA GYM 40'
	18H30	CROSS TRAINING 30'	18H30	AQUA RYTHMO 30'
	19H00	CAF 30'		
	19H30	STEP 2 45'		
VENDREDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00			10H30	AQUA 45'
	14H30	GYM DOUCE /STRETCHING 45'	12h15	AQUA 45'
	17h45	BODY PUMP 60'	15H30	TOTAL AQUA 45'
	18H45	YOGA STRETCH 60'		
SAMEDI 9H00-12H30	09H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	11H15	AQUA RHYTMO 45'
	10h30	STRETCHING 40'		