

COURS DU 24 AU 29 DECEMBRE 2018

LUNDI 24 DECEMBRE

ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	09:00	GYM DOUCE	45mn
	09:30	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:00	ZUMBA	45mn
	10:00	AQUA GYM	30mn		11:00	CIRCUIT TRAINING	45mn
	10:30	AQUA BOXING	30mn				
	11:15	AQUA BIKE (1)	30mn		12:15	SPECIAL ABDOS	30mn
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:45	SPECIAL FESSIERS	30mn

Fin des cours en Salle et en Bassin et fermeture de l'espace Cardio-Muscu à 13:30
Votre établissement reste ouvert **jusqu'à 18:00** pour vos soins et épilations,
et pour vos derniers cadeaux !



MARDI 25 DECEMBRE

VOTRE ETABLISSEMENT EST FERMÉ
JOYEUX NOËL À TOUS !



MERCREDI 26 DECEMBRE

ESPACE AQUA	09:00	AQUA GYM DOUCE	30mn	ESPACE FORME	09:00	GYM TOTALE	45mn
	09:30	AQUA SCULPT	30mn		10:00	SPECIAL ABDOS	30mn
	10:00	AQUA BOXING	30mn		10:30	SPECIAL FESSIERS	30mn
	10:30	AQUA DISC	30mn		11:00	STRETCHING	45mn
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:15	GYM TOTALE	45mn
	15:00	AQUA PILATES	30mn		14:30 à 16:30 TRAINING TIME		
	15:30	TOTAL AQUA	45mn		16:30	CAF	45mn
	17:15	AQUA SCULPT	30mn		17:30	CIRCUIT TRAINING	45mn
	17:45	AQUA DANCING	30mn		18:30	AERO DANCE	45mn
	18:30	AQUA BIKE (1)	30mn		19:30	PILATES	45mn

JEUDI 27 DECEMBRE

ESPACE AQUA	09:00	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:15	PILATES	45mn
	10:00	AQUA PILATES	30mn		10:15	AERO DANCE	45mn
	10:30	AQUA RYTHMO	30mn		11:15	STRETCHING	45mn
	12:15	AQUA SCULPT	30mn		12:30	PILATES	45mn
	12:45	AQUA BOXING	30mn				
	15:00	AQUA PHOBIE (2)	45mn		16:30	GYM DOUCE	45mn
	16:00	AQUA GYM	30mn		17:15	SPECIAL ABDOS	30mn
	16:30	AQUA SCULPT	30mn		17:45	SPECIAL FESSIERS	30mn
	17:30	AQUA BIKE (1)	30mn		18:30	AERO DANCE	45mn
	18:15	AQUA PILATES	30mn		19:30	CAF	45mn

VENDREDI 28 DECEMBRE

ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	09:30	GYM DOUCE	45mn
	09:30	AQUA BIKE (1)	30mn		10:00 à 13:00 TRAINING TIME		
	10:15	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:30	STRETCHING	45mn
	10:45	AQUA GYM	30mn		11:30	CAF	45mn
	11:15	AQUA RYTHMO	30mn				
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:30	FIT DANCE	45mn
	15:00	AQUA GYM	30mn		15:00	GYM DOUCE	45mn
	15:30	AQUA SCULPT	30mn		16:00	GYM TOTALE	45mn
	16:00	AQUA BOXING	30mn		17:15	STEP	45mn
	17:30	AQUA DISC	30mn		18:15	ZUMBA	45mn

SAMEDI 29 DECEMBRE

FERMETURE DES ESPACES AQUA ET FORME

VOTRE ESPACE BIEN-ETRE
RESTE OUVERT DE 9:00 A 17:00
POUR VOS SOINS ET EPIILATIONS

FERMETURE TECHNIQUE

(1) ACTIVITE "EXTRA" : **complémentaire à l'abonnement et sur réservation.**
(2) AQUA PALMES et AQUA PHOBIE : **inclus** en abonnement AquaZen ou AquaForme et sur réservation

COURS DU 31 DECEMBRE 2018 AU 5 JANVIER 2019

LUNDI 31 DECEMBRE

VOTRE ETABLISSEMENT EST FERMÉ
JOYEUX RÉVEILLON À TOUS !

FERMETURE TECHNIQUE

MARDI 1er JANVIER

VOTRE ETABLISSEMENT EST FERMÉ



MERCREDI 2 JANVIER

ESPACE AQUA	09:00	AQUA GYM DOUCE	30mn	ESPACE FORME	09:00	GYM TOTALE	45mn	
	09:30	AQUA SCULPT	30mn		10:00	SPECIAL ABDOS	30mn	
	10:00	AQUA BOXING	30mn		10:30	SPECIAL FESSIERS	30mn	
	10:30	AQUA DISC	30mn		11:00	STRETCHING	45mn	
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:15	GYM TOTALE	45mn	
	15:00	AQUA PILATES	30mn		14:30 à 16:30 TRAINING TIME			
	15:30	TOTAL AQUA	45mn		16:30	CAF	45mn	
	17:15	AQUA SCULPT	30mn		17:30	CIRCUIT TRAINING	45mn	
	17:45	AQUA DANCING	30mn		18:30	AERO DANCE	45mn	
	18:30	AQUA BIKE (1)	30mn		19:30	PILATES	45mn	
19:00	AQUA BIKE PLUS (1)	45mn						

JEUDI 3 JANVIER

ESPACE AQUA	09:00	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:15	PILATES	45mn	
	10:00	AQUA PILATES	30mn		10:15	AERO DANCE	45mn	
	10:30	AQUA RYTHMO	30mn		11:15	STRETCHING	45mn	
	12:15	AQUA SCULPT	30mn		12:30	PILATES	45mn	
	12:45	AQUA BOXING	30mn		Mathilde est de retour !			
	15:00	AQUA PHOBIE (2)	45mn		16:30	GYM DOUCE	45mn	
	16:00	AQUA GYM	30mn		17:15	SPECIAL ABDOS	30mn	
	16:30	AQUA SCULPT	30mn		17:45	SPECIAL FESSIERS	30mn	
	17:30	AQUA BIKE (1)	30mn		19:00	STRONG	45mn	
	18:15	AQUA PILATES	30mn					
18:45	AQUA BOXING	30mn						
19:15	AQUA PALMES (2)	30mn						

VENDREDI 4 JANVIER

ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	09:30	GYM DOUCE	45mn
	09:30	AQUA BIKE (1)	30mn		10:00 à 13:00 TRAINING TIME		
	10:15	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:30	STRETCHING	45mn
	10:45	AQUA GYM	30mn		11:30	CAF	45mn
	11:15	AQUA RYTHMO	30mn		12:30	FIT DANCE	45mn
	15:00	AQUA GYM	30mn		15:00	GYM DOUCE	45mn
	15:30	AQUA SCULPT	30mn		16:00	GYM TOTALE	45mn
	16:00	AQUA BOXING	30mn		17:15	STEP	45mn
	17:30	AQUA DISC	30mn		18:15	ZUMBA	45mn
	18:00	AQUA DANCING	30mn		18:15	CAF seconde salle	45mn
18:30	AQUA PILATES	30mn	19:15	PUMP	45mn		
19:15	AQUA BIKE PLUS (1)	45mn					

SAMEDI 5 JANVIER

ESPACE AQUA	09:30	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:30	SOPHROLOGIE (1)	60mn
	10:15	AQUA PILATES	30mn		10:00	PILATES	45mn
	10:45	AQUA BOXING	30mn		11:00	CIRCUIT TRAINING	45mn
	11:30	AQUA PALMES (2)	30mn				

(1) ACTIVITE "EXTRA" : **complémentaire à l'abonnement et sur réservation.**

(2) AQUA PALMES et AQUA PHOBIE : **inclus** en abonnement AquaZen ou AquaForme et sur réservation

RETROUVEZ AU DOS LES COURS DU 24 AU 29 DECEMBRE 2018