













































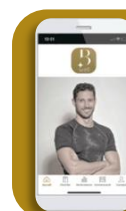
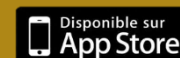


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H00		9H00 - 10H00 BODY BARRES 		9H00 - 10H00 BODY BARRES 		9H00 - 9H50 YOGA 	
10H00	10H00 - 10H45 CAF 	10H15 - 11H15 YOGA 	10H00 - 10H45 BODY SCULPT 	10H30 - 11H20 YOGA 	10H00 - 10H45 BODY SCULPT 	10H00 - 10H50 YOGA 	10H30 - 11H15 BODY SCULPT 
11H00	11H - 11H45 STRETCHING 	11H15 - 12H15 YOGA 	11H - 11H45 STRETCHING 	11H30 - 12H20 YOGA 	11H - 11H45 MAT PILATES 	11H00 - 11H45 POWER FIT 	11H30 - 12H15 POWER FIT 
12H00		12H30 - 13H15 CAF 	13H00 - 13H45 POWER FIT 	12H30 - 13H00 ABDOS FESSIERS 		12H00 - 12H30 CYCLING 	12H30 - 13H CYCLING 
13H00	13H00 - 13H45 BODY SCULPT 	13H30 - 14H Core training 		13H15 - 13H45 STRETCHING 	13H00 - 13H30 CYCLING 		
14H00				13H40 - 14H00 STRETCHING 			
17H00	17H00 - 17H50 YOGA 				17H00 - 17H50 YOGA 		
18H00	18H00 - 18H50 YOGA 				18H00 - 18H50 YOGA 	NEW 18H00 - 19H00 CARDIO BOXE 	18H00 - 18H30 CUISSSES - FESSIERS 
19H00	19H00 - 19H30 CYCLING 	19H00 - 19H30 ABDOS-DOS 	18H30 - 19H30 MAT PILATES 	19H00 - 19H45 POWER FIT 	19H00 - 19H45 BODY BARRES 	19H15 - 19H45 STRETCHING 	18H45 - 19H15 SPECIAL DOS 
20H00	19H45 - 20H30 BODY BARRES 	19H45 - 20H15 HIIT 	NEW 19H45 - 20H30 SWISS BALL 	20H00 - 20H30 CYCLING 	20H00 - 20H30 STRETCHING 		19H30 - 20H VENTRE PLAT 
21H00							



Inscriptions aux cours sur l'**application* Barrière Well**, ou auprès des coaches.





Espaces aquatiques



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11H00							
12H00	11H15 - 12H00 AQUA CYCLING 8	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA CYCLING 12	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10
13H00							
14H00						13H15 - 13H45 AQUA PALMES* 6	13H15 - 13H45 AQUA PALMES* 6
15H00	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA CYCLING 12	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10
16H00	15H00 - 15H30 AQUA PALMES* 6 15H30 - 16H00 AQUA ABDO 10	15H00 - 15H30 AQUA ABDO 10 15H30 - 16H00 AQUA PALMES* 6	15H30 - 16H15 AQUA GYM 10	15H00 - 15H30 AQUA ABDO 10 15H30 - 16H00 AQUA PALMES* 6	15H30 - 16H15 AQUA CYCLING 12	15H30 - 16H15 AQUA GYM 10	15H30 - 16H15 AQUA GYM 10
17H00							
18H00	17H00 - 17H45 AQUA GYM 10	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 12	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 12	17H00 - 17H45 AQUA GYM 10	17H00 - 17H45 AQUA GYM 10	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 12	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 12
19H00							
20H00	19H00 - 19H45 AQUA CYCLING 8	19H00 - 19H45 AQUA PALMES* 6	19H00 - 19H45 AQUA GYM 10	19H00 - 19H45 AQUA CYCLING 12	19H00 - 19H45 AQUA GYM 10		

Doux à modéré

AQUA ABDO

AQUA PALMES

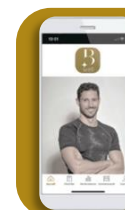
Modéré à soutenu

AQUA CYCLING

AQUA GYM

Niveaux de difficulté :

*Aquadalmes : palmes non fournies



Inscriptions aux cours sur l'**application* Barrière Well**, ou par téléphone au 01 39 34 10 25.

