



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



RENFORCEMENT



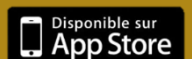
CARDIO



GYM DOUCE



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 8	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 8	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 8	15H30 – 16H15 AQUA GYM 10	15H30 – 16H15 AQUA GYM 10
17H00							
18H00	17H00 – 17H45 AQUA GYM 10	17H00 – 17H45 AQUA CYCLING 8	17H00 – 17H45 AQUA CYCLING 8	17H00 – 17H45 AQUA GYM 10	17H00 – 17H45 AQUA GYM 10	17H00 – 17H45 AQUA CYCLING 8	17H00 – 17H45 AQUA CYCLING 8
19H00							
20H00	19H00 – 19H45 AQUA CYCLING 8	19H00 – 19H45 AQUA PALMES* 6	19H00 – 19H45 AQUA GYM 10	19H00 – 19H45 AQUA CYCLING 8	19H00 – 19H45 AQUA GYM 10		

Doux à modéré

AQUA ABDO

AQUA PALMES

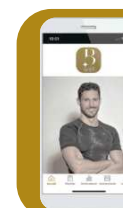
Modéré à soutenu

AQUA CYCLING

AQUA GYM

Niveaux de difficulté :

*Aquapalmes : palmes non fournies



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

