


















PLANNING AQUA JANVIER 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	09H30 - 10H15 AQUA PILATES	09H30 - 10H15 AQUA PILATES	09H30 - 10H00 AQUA'ABDOS	09H30 - 10H15 AQUA'CIRCUIT	10H15 - 11H00 AQUA'BIKE ATHLE
10H00 - 10H45 AQUA'RENFO	10H30 - 11H15 AQUA'CIRCUIT	10H30 - 11H15 AQUA'RENFO	10H15 - 11H00 AQUA'BIKE	10H30 - 11H15 AQUA'CARDIO	11H15 - 12H00 AQUA'COMBAT
11H00 - 11H45 AQUA'CARDIO	11H30 - 12H15 AQUA'BIKE ATHLE		11H15 - 12H00 AQUA'ZEN	11H30 - 12H15 AQUA'RENFO	PEIGNOIR/GRANDE SERVIETTE et CLAQUETTES OBLIGATOIRES entre vestiaires et espace aquatique
12H30 - 13H15 AQUA'BIKE ATHLE	12H30 - 13H15 AQUA'CARDIO	14H30-15H00 15H15-15H45	12H30 - 13H15 AQUA'CARDIO	12H30 - 13H15 AQUA'BIKE ATHLE	
					 
	16H00 - 16H45 AQUA'FIT APA	16H00 - 16H45 AQUA'RENFO			DOUCHE OBLIGATOIRE avant l'accès à la piscine et à l'espace zen
	17H00 - 17H45 AQUA'RENFO	17H00 - 17H45 AQUA'CIRCUIT			
17H45 - 18H30 AQUA'DANCE	18H00 - 18H30 AQUA'ABDOS	18H00 - 18H45 AQUA'BIKE	17H30 - 18H15 AQUA'CARDIO	18H00 - 18H45 AQUA PILATES	 
18H45 - 19H30 AQUA'COMBAT	18H45 - 19H30 AQUA'BIKE	19H00 - 19H30 AQUA'ABDOS	18H30 - 19H15 AQUA'RENFO	19H00 - 19H45 AQUA'BIKE ATHLE	
19H45 - 20H30 AQUA'BIKE ATHLE	19H45 - 20H30 AQUA'CIRCUIT	19H45 - 20H30 AQUA'RENFO	19H30 - 20H15 AQUA'CIRCUIT		

FITNESS Janvier 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10H30 - 11H15 	10H30 - 11H15 	10H00 - 10H45 	10H00 - 10H45 	10H30 - 11H15 BALANCE & MIND 	10H00 - 11H00 
12H30 - 13H15 CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS	12H30 - 13H00 LES MILLS sprint	12H30 - 13H15 	11H00 - 11H45 CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS	12H30 - 13H15 	11H15 - 12H00 
			12H30 - 13H00 WOD 30		Le Loft Gym <small>Votre Team Fitness</small>
17H30 - 18H00 LES MILLS sprint			17H30 - 18H00 		
18H15 - 19H00 	18H00 - 18H30 	18H00 - 19H00 	18H00 - 18H45 	18H00 - 18H45 CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS	COURS COLLECTIFS 100% SUR RESERVATION
19H15 - 20H00 	18H30 - 19H15 	18H30 - 19H00 WOD 30	18H00 - 18H45 	19H00 - 20h00 	
20H15 - 21H00 BALANCE & MIND 	19H15 - 20H00 	19H15 - 20H15 	19H00 - 20H00 		SERVIETTE, CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES
	20H15 - 21H00 	19H15 - 20H00 	19H15 - 20H00 KUDURO 		
		20H30 - 21H00 	20H00 - 21H00 CROSS TRAINING 