

COURS EN BASSIN

Du 05 au 10 août 2024

LUNDI 05

MERCREDI 07

JEUDI 08

VENDREDI 09

SAMEDI 10

09H15

**AQUAGYM
DOUCE**

MARDI 06



Profitez-en
pour découvrir
nos activités
en salle !

AQUA'BIKE

AQUAGYM DOUCE

AQUA'BIKE



10H15

AQUA'CAF

AQUA'CIRCUIT

**AQUA'SPEED
BIKE**

AQUA'CIRCUIT

11H00

AQUA'BIKE

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUA'BOXING

**AQUAGYM
DOUCE**

12H30

AQUAGYM

AQUA'CIRCUIT

**AQUA GYM
DOUCE**

AQUA'BOXING

AQUAGYM

16H30



**AQUA'
COMPAGNEMENT**

**JARDIN
AQUATIQUE
3 ANS ET +**

**AQUA'
COMPAGNEMENT**



17H30

AQUA'CIRCUIT

**AQUA'SPEED
BIKE**

18H15

AQUA'BIKE

AQUA'GYM

AQUA'DANCING

19H15



AQUA'BOXING

AQUA'ZEN

AQUA'GYM



Relax

Tonic

Energique



Cours de 30 min



Cours payant à la
séance



Réservé aux abonnés
formule "avantage".

Édition du 20/06/2024. Sous réserve de modifications.

COURS EN BASSIN

Du 12 au 17 août 2024

LUNDI 12

MERCREDI 14

JEUDI 15

VENDREDI 16

SAMEDI 17

09H15

AQUAGYM DOUCE

MARDI 13



BÉBÉS NAGEURS



**Fermé
jour férié**

AQUAGYM DOUCE

**Profitez-en
pour découvrir
nos activités
en salle !**



10H15

AQUA'CAF

11H00

AQUA'BIKE



12H30

AQUAGYM

AQUA'CIRCUIT

AQUA GYM DOUCE

AQUAGYM

16H30



AQUA' COMPAGNEMENT

JARDIN AQUATIQUE 3 ANS ET +



17H30

AQUA'CIRCUIT

18H15

AQUA'BIKE



AQUA'GYM

19H15



AQUA'BOXING

AQUA'ZEN



Niveau

Relax

Tonic

Energique



Cours de 30 min



Cours payant à la séance



Réservé aux abonnés formule "avantage".

Édition du 20/06/2024. Sous réserve de modifications.

COURS EN BASSIN

Du 19 au 24 août 2024

LUNDI 19

MARDI 20

MERCREDI 21

JEUDI 22

VENDREDI 23

SAMEDI 24

09H15

**AQUAGYM
DOUCE**



10H15

AQUA'CAF

11H00

AQUA'BIKE

12H30

AQUAGYM

16H30



17H30

**AQUA'
COMPAGNEMENT**

AQUA'CIRCUIT

18H15

AQUA'BIKE

19H15

AQUA'BOXING



Profitez-en
pour découvrir
nos activités
en salle !

**AQUA GYM
DOUCE**



AQUA'GYM

AQUA'ZEN

AQUA'BIKE

AQUA'CIRCUIT

**AQUAGYM
DOUCE**

AQUA'BOXING

**AQUA'
COMPAGNEMENT**

**AQUA'SPEED
BIKE**

AQUA'DANCING

AQUA'GYM

AQUAGYM DOUCE

**AQUA'SPEED
BIKE**

AQUA'BOXING

AQUAGYM

AQUA'BIKE

AQUA'CIRCUIT

**AQUAGYM
DOUCE**



Relax

Tonic

Energique



Cours de 30 min



Cours payant à la
séance



Réservé aux abonnés
formule "avantage".

Édition du 20/06/2024. Sous réserve de modifications.

COURS EN BASSIN

Du 26 au 31 août 2024

LUNDI 26

MARDI 27

MERCREDI 28

JEUDI 29

VENDREDI 30

SAMEDI 31

09H15

AQUAGYM DOUCE



10H15

AQUA'CAF

11H00

AQUA'BIKE

12H30

AQUAGYM

16H30



17H30

AQUA' COMPAGNEMENT

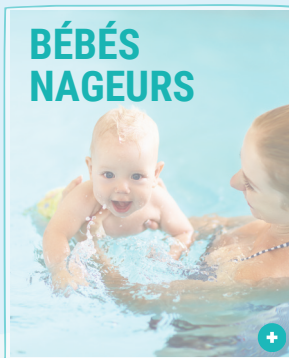
AQUA'CIRCUIT

18H15

AQUA'BIKE

19H15

AQUA'BOXING



BÉBÉS NAGEURS

AQUA GYM DOUCE



JARDIN AQUATIQUE 3 ANS ET +

AQUA'GYM

AQUA'ZEN

AQUA'BIKE

AQUA'CAF

AQUAGYM DOUCE

AQUA'BOXING

AQUAGYM DOUCE

AQUA'SPEED BIKE

AQUA'DANCING

AQUA'GYM

AQUAGYM DOUCE

AQUA'SPEED BIKE

AQUA'BOXING

AQUAGYM

Profitez-en
pour découvrir
nos activités
en salle !



Niveau

Relax

Tonic

Energique



Cours de 30 min



Cours payant à la séance



Réservé aux abonnés formule "avantage".

Édition du 20/06/2024. Sous réserve de modifications.

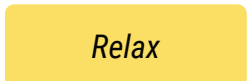
COURS EN SALLE

Du 05 au 10 août 2024

	LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07	JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
09H15	PILATES 	STRETCHING	CAF	FULL BODY		 Profitez-en pour découvrir nos activités en bassin !
10H15	ZUMBA	CAF	GYM DOUCE	PILATES 		
11H15	PLATEAU ¹ CARDIO	UPPER BODY' 	PLATEAU ¹ CARDIO	UPPER BODY' 		
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	 Niveau Relax Tonic Energique Extrême  Cours payant à la séance  Réservé aux abonnés formule "avantage" ¹ Plateau cardio encadré par un coach sur RDV
14H20	GYM DOUCE		STRETCHING		GYM DOUCE	
16H15					PILATES 	
17H15	RELAXATION		PLATEAU ¹ CARDIO		CORE TRAINING 	
18H15	PILATES 		ZUMBA		FULL BODY	
19H15	STRONG		CORE TRAINING 		STRETCHING	

COURS EN SALLE

Du 12 au 17 août 2024

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
09H15		STRETCHING	CAF			PILATES 
10H15		CAF	GYM DOUCE			CORE TRAINING 
11H15		UPPER BODY' 	PLATEAU ¹ CARDIO			CIRCUIT TRAINING
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY		CIRCUIT TRAINING	 Niveau  Relax  Tonic  Energique  Extrême  Cours payant à la séance  Réservé aux abonnés formule "avantage" ¹ Plateau cardio encadré par un coach sur RDV
14H20	GYM DOUCE		STRETCHING		GYM DOUCE	
16H00	PLATEAU ¹ CARDIO		PLATEAU ¹ CARDIO		CORE TRAINING 	
17H15	RELAXATION		ZUMBA		FULL BODY	
18H15	PILATES 		CORE TRAINING 		STRETCHING	
19H15	STRONG					

COURS EN SALLE

Du 19 au 24 août 2024

	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
09H15	PILATES 	STRETCHING	CAF	FULL BODY	
10H15	FULL BODY	CAF	GYM DOUCE	PILATES 	
11H15	PLATEAU ¹ CARDIO	UPPER BODY' 	PLATEAU ¹ CARDIO	UPPER BODY' 	
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	
14H20	GYM DOUCE		STRETCHING		CIRCUIT TRAINING
16H15					GYM DOUCE
17H15	RELAXATION		PLATEAU ¹ CARDIO	PILATES 	PILATES
18H15	PILATES 		CAF	CORE TRAINING 	CORE TRAINING
19H15	CARDIO TRAINING		CORE TRAINING 		FULL BODY
					STRETCHING

Profitez-en pour découvrir nos activités en bassin !

 Niveau

Relax

Tonic

Energique

Extrême

 Cours payant à la séance

 Réservé aux abonnés formule "avantage"

¹ Plateau cardio encadré par un coach sur RDV

Édition du 20/06/2024. Sous réserve de modifications.

COURS EN SALLE

Du 26 au 31 août 2024

	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
09H15		STRETCHING	CAF	FULL BODY		PILATES ^A
10H15		CAF	GYM DOUCE	PILATES ^A		CORE TRAINING ^A
11H15		UPPER BODY' 	PLATEAU ¹ CARDIO	UPPER BODY' 		CIRCUIT TRAINING
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	 Niveau Relax Tonic Energique Extrême  Cours payant à la séance  Réservé aux abonnés formule "avantage" ¹ Plateau cardio encadré par un coach sur RDV
14H20	GYM DOUCE		STRETCHING		GYM DOUCE	
16H00	PLATEAU ¹ CARDIO		PLATEAU ¹ CARDIO		CORE TRAINING ^A	
17H15	RELAXATION		PLATEAU ¹ CARDIO		CORE TRAINING ^A	
18H15	PILATES ^A		CAF		FULL BODY	
19H15	CARDIO TRAINING		CORE TRAINING ^A		STRETCHING	

 Niveau

Relax

Tonic

Energique

Extrême

 Cours payant à la séance

^A Réservé aux abonnés formule "avantage"

¹ Plateau cardio encadré par un coach sur RDV

Édition du 20/06/2024. Sous réserve de modifications.