



LUNDI

14h30	
AQUAGYM	40 mn
16h00	
PILATES (débutant)	45 mn
18h00	
CIRCUIT TRAINING (avancé)	45 mn
19h00	19h00
AQUAGYM 40 mn	POSTURAL BALL (intermédiaire) 45 mn



MERCREDI

10h00	
GYM KIDS 5 à 7 ans 45 mn	NATATION perfectionnement 45 mn
11h00	
DANCE KIDS 8 à 12 ans 45 mn	NATATION apprentissage 45 mn
14h30	
AQUABIKE	40 mn
16h30	
GYM DOUCE (débutant)	45 mn
18h00	
CONSEIL MUSCU	45 mn
19h00	
TOTAL RENFO (intermédiaire)	45 mn



Les cours Gym kids, Dance kids et Natation du mercredi matin n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires de la ZONE C.

MARDI

9h30	
GYM DOUCE (intermédiaire)	45 mn
10h30	
YIN YOGA (débutant)	1h00
14h30	
AQUAGYM	40 mn
16h00	
YOGA	1h15
17h15	
CONSEIL MUSCU	45 mn
18h00	
PILATES (intermédiaire)	45 mn
19h00	
ZUMBA à partir de 12 ans	45 mn

JEUDI

15h30	
AQUAGYM	40 mn
16h30	
FITNESS SENIORS (débutant)	30 mn
17h15	
YOGA	1h15
18h45	
MIX CARDIO RENFO (intermédiaire)	45 mn
19h00	19h45
AQUAGYM 40 mn	RELAXATION (débutant) 45 mn

COURS DE NATATION pendant les vacances scolaires !

mardi, mercredi et jeudi

10h00 à 12h00

sur réservation au **05 65 66 22 11**



PLANNING DES ACTIVITÉS 2023

DANS LE RESPECT DES CONSIGNES SANITAIRES EN VIGUEUR

DU 03 JANVIER AU 16 JUIN



VENDREDI

9h30	
REVEIL MUSCULAIRE (intermédiaire)	45 mn
10h30	
POSTURAL BALL (débutant)	45 mn
14h30	
AQUAGYM	40 mn
18h30	
CIRCUIT TRAINING (avancé)	45 mn
19h30	
COACHING MUSCU (small Groupe)	45 mn

DIMANCHE

10h15	
BÉBÉS NAGEURS	30 mn
10h45	
JARDIN AQUATIQUE	45 mn

Les horaires et les cours pourront être modifiés à tout moment en fonction des nécessités du Centre et des consignes sanitaires en vigueur.