

PLANNING COURS COLLECTIFS 2022

Du 05.09.22 au 06.11.22

LUNDI

15h20	
AQUAGYM	40 mn
16h30	
GYM DOUCE	45 mn
17h15	
CONSEIL MUSCU	45 mn
18h15	
CIRCUIT TRAINING	45 mn
19h00	19h15
AQUAGYM 40 mn	POSTURAL BALL 45 mn

MERCREDI

10h00	
GYM KIDS 5 à 7 ans 45 mn	NATATION apprentissage 45 mn
11h00	
DANCE KIDS 8 à 12 ans 45 mn	NATATION perfectionnement 45 mn
14h20	
AQUABIKE	40 mn
15h00	
AQUAPHOBIE	45 mn
18h00	
CONSEIL MUSCU	45 mn
19h00	
TOTAL RENFO	45 mn

MARDI

9h30	
GYM DOUCE	45 mn
10h30	
YIN YOGA	1h00
14h20	
AQUAGYM	40 mn
15h30	
YOGA	1h00
16h30	
CONSEIL MUSCU	45 mn
18h00	
PILATES	45 mn
19h00	
ZUMBA à partir de 12 ans	45 mn

JEUDI

15h20	
AQUAGYM	40 mn
16h30	
YOGA	1h00
17h30	
RELAXATION	45 mn
18h15	
FIT'ADO	45 mn
19h00	
YIN YOGA 1h00	AQUAGYM 40 mn

VENREDI

9h30	
REVEIL MUSCULAIRE	45 mn
10h30	
POSTURAL BALL	45 mn
14h20	
PILATES	45 mn
15h30	
CIRCUIT AQUA TRAINING	45 mn
19h30	
CIRCUIT TRAINING	45 mn

DIMANCHE

10h15	
BÉBÉS NAGEURS	30 mn
10h45	
JARDIN AQUATIQUE	55 mn

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

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

DANS LE RESPECT DES CONSIGNES SANITAIRES EN VIGUEUR

Bien-être tout
au long de l'année !