



PROGRAMME ACTIVITÉS AQUATIQUES

LUNDI

11:45 | ⌚ 45 min
Aquafit

12:45 | ⌚ 30 min
Aquabiking

19:00 | ⌚ 45 min
Aquacombat

MARDI

11:30 | ⌚ 45 min
Aquodynamic

12:30 | ⌚ 30 min
Aquacaf

13:00 | ⌚ 30 min
Aquacombat

MERCREDI

9:00 | ⌚ 45 min
Aguasoft

12:15 | ⌚ 45 min
Aquapower

18:30 | ⌚ 45 min
Aquafit

JEUDI

11:45 | ⌚ 45 min
Aquatraining

12:45 | ⌚ 30 min
Aquodynamic

17:30 | ⌚ 45 min
Aquacombat

VENDREDI

11:45 | ⌚ 30 min
Aquacaf

12:30 | ⌚ 45 min
Aquapower

18:30 | ⌚ 30 min
Aquabiking

19:15 | ⌚ 45 min
Aquodynamic

SAMEDI

12:30 | ⌚ 45 min
Aquafit

DIMANCHE

9:30 | ⌚ 60 min
Baby Gloopy

11:15 | ⌚ 30 min
Aquabiking



CARDIO

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

ACTIVITÉ DOUCE