



# PROGRAMME ACTIVITÉS FITNESS ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:15 🕒 45 min CAF / TAF	10:15 🕒 45 min Circuit Training	10:15 🕒 60 min Body Pump	10:15 🕒 45 min Body Balance	10:15 🕒 60 min Biking	10:15 🕒 45 min Biking
11:00 🕒 30 min Stretching Mobilité	11:00 🕒 30 min Biking			11:15 🕒 30 min Stretching Mobilité	11:15 🕒 45 min Total Renfo
12:30 🕒 60 min Biking	12:30 🕒 45 min Cross Training	12:30 🕒 45 min Body Balance	12:30 🕒 45 min Body Attack	12:30 🕒 45 min Body Pump	
17:30 🕒 45 min Body Pump	17:30 🕒 45 min Body Balance	17:30 🕒 45 min Cardio Boxing	17:30 🕒 45 min Cross Training	17:30 🕒 30 min Body Attack	
18:15 🕒 45 min Aero'dance	18:15 🕒 45 min Biking	18:15 🕒 45 min CAF / TAF	18:15 🕒 45 min Step	18:00 🕒 30 min Cross Training	
19:00 🕒 45 min Total Renfo	19:15 🕒 30 min Body Pump	19:00 🕒 60 min Biking	19:00 🕒 60 min Body Pump	18:45 🕒 45 min Body Balance	
19:45 🕒 30 min Stretching Mobilité	19/45 🕒 30 min Body Attack				



CARDIO  
RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
ÉTIREMENT  
SOUPLESSE

Ces informations sont communiquées à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiées (cf. affichage à l'accueil).  
Descriptifs des cours sur [agl-eau.fr](http://agl-eau.fr)