

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h15 Aquagym	9h30 – 10h15 Aqua tonic	9h30 – 10h30 PILATES	9h30-10h15 Abdos et fessiers intense	9h30 – 10h30 Body Pump	9h30 - 10h30 Body Barre	
10h30 – 11h30 Renforcement Musculaire	10h30 – 11h15 Bras affinés et Dos tonique	10h45 – 11h15 Aquagym	10h15 – 11h Bras affinés et Dos tonique	10h45– 11h30 Aquagym	10h30 - 11h30 Zumba	
11h45 – 12h30 Aqua tonic	11h30 – 12h15 Aquabiking	11h15 – 12h Aquabiking	11h– 11h30 Stretching	11h30 – 12h15 Aquabiking	10h30 – 11h15 Aquabiking	
					11h15 – 12h Aqua tonic	
18h15 – 19h Body Pump	18h15 – 19h Jambes et fessiers Galbés	18h00 – 18h45 PILATES	18h15 – 19h15 Bodypump	18h15 – 18h45 Abdos-intense		
19h – 19h45 Training cardio minceur	19h – 19h45 Aqua tonic	18h45 – 19h45 Circuit training	19h15 – 20h15 Djembel	18h45 – 19h30 Fit Boxing		
19h45 – 20h30 Aqua tonic	19h45 – 20h30 Aquabiking	19h45 – 20h30 Aquabiking	19h30 – 20h15 Aqua tonic			
RENFORCER / TONIFIER	CARDIO	SOUPLESSE / POSTURAL	AQUATIQUE			

Du lundi au vendredi de 9h à 21h
 Samedi de 9h à 18h
 Fermé les Dimanches 07 et 14 août
 Fermeture du bassin du 22 au 28 août

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION
www.energieforme.net