

# Planning des activités aquasports

à compter de février 2016

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
9h15 (45) aquaforme	9h15 (45) aquabalance	9h15 (45) aquanatal	9h15 (45) aquaforme	9h15 (45) aquaforme	10h (2h) bb nageur	9h15 (45) aquaforme
10h (30) aquabiking	10h (30) aquabiking		10h (30) aquabiking	10h (30) aquabiking	10h (45) bodypalm	
11h15 (45) aquabalance				11h15 (45) aquaforme		
	12h (30) aquabiking				12h (30) aquabiking	
12h30 (45) aquabiking	12h45 (45) bodypalm	12h30 (30) aquabiking	12h30 (30) aquabiking			
18h (45) aquaforme	18h (45) aquabuilding	18h (45) aquaforme	18h (45) aquabiking	18h (45) aquaforme		
19h (30) aquabiking	19h (45) aquaforme	19h (30) aquabiking	19h (45) aquaforme			
19h45 (45) bodypalm	20h (45) aquabiking	19h45 (45) aquafusion	19h45 (45) aquabuilding			



smiling activities®  
plaisir • santé • forme pour tous

intensités →  
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium  
sur réservation  
au ☎ 02 31 25 35 60

Retrouvez toute l'actu de votre centre sur [www.aquanacre.fr](http://www.aquanacre.fr) et en direct sur  facebook &  twitter

# Planning des activités fitness

à compter de février 2016

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

10h15 <sup>(45)</sup>  
yoga

11h15 <sup>(45)</sup>  
caf

12h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
BODYVIVE

9h15 <sup>(30)</sup>  
LES MILLS  
RPM

10h15 <sup>(45)</sup>  
caf

11h15 <sup>(45)</sup>  
pilates

12h30 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
RPM

9h15 <sup>(45)</sup>  
yoga

10h15 <sup>(1h)</sup>  
LES MILLS  
BODYPUMP

11h30 <sup>(45)</sup>  
relaxation

9h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
BODYVIVE

10h15 <sup>(45)</sup>  
blueball

11h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
RPM

9h15 <sup>(45)</sup>  
blueball

10h15 <sup>(45)</sup>  
yoga

11h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
SH'BAM

12h15 <sup>(1h)</sup>  
LES MILLS  
BODYPUMP

9h15 <sup>(30)</sup>  
LES MILLS  
BODYVIVE

10h <sup>(1h)</sup>  
LES MILLS  
BODYPUMP

11h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
RPM

18h <sup>(1h)</sup>  
LES MILLS  
BODYPUMP

19h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
RPM

17h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
BODYVIVE

18h <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
RPM

19h <sup>(1h)</sup>  
LES MILLS  
BODYPUMP

20h15 <sup>(30)</sup>  
LES MILLS  
RPM

16h30 <sup>(45)</sup>  
pilates

17h15 <sup>(45)</sup>  
step

18h15 <sup>(45)</sup>  
blueball

19h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
SH'BAM

18h15 <sup>(45)</sup>  
caf

19h15 <sup>(45)</sup>  
yoga

18h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
RPM

19h15 <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
BODYVIVE

20h <sup>(45)</sup>  
LES MILLS  
SH'BAM



smiling activities®  
plaisir • santé • forme pour tous

intensités →  
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium  
sur réservation  
au ☎ 02 31 25 35 60

Retrouvez toute l'actu de votre centre sur [www.aquanacre.fr](http://www.aquanacre.fr) et en direct sur facebook & twitter

à compter de février 2016

lundi	16h45 • 17h15 17h45	18h15 adulte <i>trimestre</i>				
mardi		17h15	17h45			
mercredi	12h30 • 13h • 14h 14h30 • 15h30 16h • 17h15	13h30 • 15h 17h45	16h30	9h15 • 18h15 <i>trimestre</i>		
jeudi	16h45	17h15	17h45			
vendredi	17h15 20h adulte <i>trimestre</i>	17h45				19h
samedi	9h	9h30			10h	

Retrouvez toute l'actu de votre centre sur [www.aquanacre.fr](http://www.aquanacre.fr) et en direct sur facebook & twitter