

# Planning AquaSport

A partir du 22 Octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		08h30 (45) aquasophro				
09h15 (45) aquafitness	09h15 (45) aquafitness	09h15 (45) aquasophro	09h15 (45) aquafitness	09h15 (45) aquafitness		09h15 (45) aquafitness
10h15 (30) aquabiking	10h00 (30) aquabiking		10h00 (30) aquabiking	10h15 (30) aquabiking		10h15 (30) aquabiking
11h15 (45) aquafitness				11h15 (45) aquafitness		
12h30 (45) aquabiking	12h30 (45) bodypalm	12h00 (30) aquabiking	12h30 (45) aquafitness		12h15 (45) bodypalm	
18h00 (45) aquafitness	18h15 (30) aquabiking	18h00 (45) aquafitness	18h15 (45) aquabiking	18h00 (45) aquafitness		
19h00 (30) aquabiking	19h00 (45) aquafitness	19h00 (30) aquabiking	19h15 (45) bodypalm	19h00 (45) aquabiking		
19h45 (1h) swimcross	20h00 (45) bodypalm	19h45 (45) aquafusion				

Intensités

COOL TONIC BOOST XTREM


**activités Premium**  
 sur réservation  
 sur [www.aquanacre.fr](http://www.aquanacre.fr)

# Planning Fitness

A partir du 22 Octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 <sup>(45)</sup> stretching	09h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS BODYBALANCE	09h15 <sup>(45)</sup> caf	09h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS RPM	09h15 <sup>(45)</sup> yoga	10h00 <sup>(1h)</sup> LES MILLS BODYPUMP	
10h15 <sup>(45)</sup> bodysculpt	10h15 <sup>(45)</sup> caf	10h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS SH'BAM	10h15 <sup>(45)</sup> blueball	10h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS BODYPUMP	11h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS RPM	
11h15 <sup>(45)</sup> caf	11h15 <sup>(45)</sup> pilates	11h30 <sup>(1h)</sup> yoga	11h15 <sup>(45)</sup> pilates	11h15 <sup>(45)</sup> abdos	12h15 > 13h00 BILAN FORME	
12h15 > 13h15 BILAN FORME	12h30 <sup>(45)</sup> LES MILLS BODYBALANCE	12h30 > 13h30 BILAN FORME		12h30 <sup>(45)</sup> LES MILLS RPM		
17h00 > 18h00 BILAN FORME	17h30 <sup>(30)</sup> caf	17h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS BODYBALANCE		17h15 <sup>(45)</sup> blueball		
18h15 <sup>(1h)</sup> LES MILLS BODYPUMP	18h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS RPM	18h15 <sup>(45)</sup> fit & form'	18h00 <sup>(1h)</sup> LES MILLS BODYPUMP	18h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS RPM		
19h15 <sup>(45)</sup> caf	19h15 <sup>(1h)</sup> LES MILLS BODYPUMP	19h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS SH'BAM	19h15 <sup>(45)</sup> LES MILLS RPM	19h15 <sup>(45)</sup> pilates		



intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

 activités Premium  
sur réservation  
sur [www.aquanacre.fr](http://www.aquanacre.fr)

L'accès à l'espace Forme est réservé aux activités lors des cours "verts"