

Planning AquaSport

A partir du 7 Janvier 2019

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h15 (45)
aquafitness

10h15 (30)
aquabiking

11h15 (45)
aquafitness

12h30 (45)
aquabiking

18h00 (45)
aquafitness

19h00 (30)
aquabiking

19h45 (1h)
swimcross

09h15 (45)
aquafitness

10h00 (30)
aquabiking

12h30 (45)
bodypalm

18h15 (30)
aquabiking

19h00 (45)
aquafitness

20h00 (45)
bodypalm

08h30 (45)
aquasopro

09h15 (45)
aquasopro

12h00 (30)
aquabiking

18h00 (45)
aquafitness

19h00 (30)
aquabiking

19h45 (45)
aquafusion

09h15 (45)
aquafitness

10h00 (30)
aquabiking

11h45 (45)
aquafitness

12h30 (30)
aquabiking

18h15 (45)
aquabiking

19h15 (45)
bodypalm

09h15 (45)
aquafitness

10h15 (30)
aquabiking

11h15 (45)
aquafitness

12h15 (45)
bodypalm

18h00 (45)
aquafitness

19h00 (45)
aquabiking

12h15 (45)
bodypalm

09h15 (45)
aquafitness

10h15 (30)
aquabiking



activités Premium
sur réservation
sur www.aquanacre.fr

Planning Fitness

A partir du 7 Janvier 2019

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



intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

 activités Premium sur réservation sur www.aquanacre.fr

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