

Planning AquaSport

A partir du 06 Janvier 2020

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	11h45 (45) aquafitness		11h45 (45) aquafitness	11h15 (45) aquafitness		
12h30 (45) bodypalm		12h00 (30) aquabiking	12h30 (30) aquabiking		12h15 (45) bodypalm	
				17h15 (30) aquabiking		
18h00 (45) aquafitness	18h15 (30) aquabiking	18h00 (45) aquafitness	18h15 (30) aquabiking	18h00 (45) aquafitness		
19h00 (30) aquabiking	19h00 (45) aquafitness	19h00 (30) aquabiking	19h15 (45) bodypalm	19h15 (45) aquafusion		
	20h00 (45) bodypalm	19h45 (45) swimcross				

C'est quoi ?

BODYPALM

Le BodyPalm permet un maximum de bénéfices via un travail complet du corps, avec un ciblage spécifique sur les abdos, jambes et fessiers. L'activité est proposée en grande profondeur pour un travail musculaire intense et une pression articulaire minimale !

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium sur réservation sur www.aquanacre.fr

Planning Fitness

A partir du 06 Janvier 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 ⁽⁴⁵⁾ stretching	09h15 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX	09h15 ⁽⁴⁵⁾ caf	09h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	09h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYBALANCE	09h45 ^(1h) LES MILLS BODYPUMP	09h45 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX
10h15 ⁽⁴⁵⁾ caf	10h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYBALANCE	10h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS SH'BAM	10h15 ⁽⁴⁵⁾ fit & form'	10h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	11h00 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	10h45 ⁽⁴⁵⁾ fit & form'
11h15 ⁽⁴⁵⁾ bodysculpt	11h15 ⁽⁴⁵⁾ pilates	11h15 ^(1h) yoga	11h15 ⁽⁴⁵⁾ pilates	11h15 ⁽⁴⁵⁾ caf	11h45 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX	11h45 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYBALANCE
12h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	12h00 ⁽⁴⁵⁾ Bilan FORME	14h15 à 16h15 ⁽⁴⁵⁾ Ados' FIT 8 à 16 ans.		12h15 ⁽³⁰⁾ BOXING HBX		
17h40 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS SH'BAM	17h15 ⁽⁴⁵⁾ caf	17h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYBALANCE		17h15 ⁽⁴⁵⁾ fit & form'		
18h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	18h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	18h15 ⁽⁴⁵⁾ fit & form'	18h15 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX	18h00 ⁽⁴⁵⁾ crosstraining		
19h30 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX	19h15 ^(1h) LES MILLS BODYPUMP	19h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	19h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS SH'BAM	19h00 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM		

C'est quoi ?

SH'BAM
Le Sh'Bam est un cours dansé, chorégraphié permettant de brûler un maximum de calories tout en s'amusant. Régulièrement variée, la chorégraphie permet un travail sur la coordination et la mémoire. Un choix de musique éclectique, une ambiance fun, le Sh'Bam vous met en forme tout en vous permettant de lâcher prise !

Marche **TONIC** Les Mercredis matin sur réservation de 9h30 à 11h ou de 10h30 à 12h

Accès à l'espace Forme limité lors des activités de détente (Stretching, Pilates, BodyBalance, Yoga)

Document non contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement




activités Premium
 sur réservation
 sur www.aquanacre.fr