

Planning AquaSport

A partir du 1er Septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		08h15 ⁽⁴⁵⁾ aquasophro				
09h15 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	09h15 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	09h00 ⁽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 ⁽³⁰⁾ aquabiking			12h30 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness		12h15 ⁽⁴⁵⁾ bodypalm	
				17h15 ⁽³⁰⁾ aquabiking		
18h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	18h15 ⁽³⁰⁾ aquabiking	18h15 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	18h15 ⁽³⁰⁾ aquabiking	18h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness		
19h00 ⁽³⁰⁾ aquabiking	19h00 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness	19h15 ⁽³⁰⁾ aquabiking	19h15 ⁽⁴⁵⁾ bodypalm			
	20h00 ⁽⁴⁵⁾ bodypalm					

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 !



activités Premium sur réservation sur www.aquanacre.fr

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

Planning Fitness

A partir du 1er Septembre 2021

Fitness

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⁾ Bodysculpt	10h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	11h00 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	10h45 ⁽⁴⁵⁾ Bodysculpt
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		14h15 & 15h15 Ados' FIT ^{8 à 16 ans}		12h15 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX		
17h40 ⁽⁴⁵⁾ pilates	17h15 ⁽⁴⁵⁾ caf	17h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYBALANCE		17h15 ⁽⁴⁵⁾ Bodysculpt		
18h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	18h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	18h15 ⁽⁴⁵⁾ Bodysculpt	18h15 ⁽⁴⁵⁾ BOXING HBX	18h00 ⁽⁴⁵⁾ circ. training		
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 ?
BODYBALANCE
 Le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. L'activité englobe des éléments de Tai Chi, Yoga et Pilates.
 La respiration fait partie intégrante de tous les exercices. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et centré et heureux.



activités Premium sur réservation sur www.aquanacre.fr

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