

Plannings activités Aquasports (rentrée 2018)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 (45) aquaforme	09h15 (45) aquaforme	09h15 (45) aquaforme	09h15 (45) aquaforme	09h15 (45) aquaforme	09h15 (45) aquaforme	09h15 (45) aquaforme
10h00 (30) aquabiking	10h00 (30) aquabiking		10h00 (30) aquabiking	10h00 (30) aquabiking	10h15 (45) bodypalm	10h15 (30) aquabiking
11h15 (45) aquabalance	11h15 (45) aquarelax	11h15 (45) aquabalance	11h15 (45) aquarelax	11h15 (45) aquabalance		
12h30 (30) aquapalm	12h30 (45) aquaforme	12h30 (30) aquabiking	12h30 (30) aquapalm	12h30 (30) aquabiking		
18h15 (45) aquaforme	18h15 (45) aquabuilding	18h15 (45) aquaforme	18h15 (45) aquabuilding	18h15 (45) aquaforme		
19h15 (30) aquabiking	19h15 (30) aquabiking	19h15 (30) aquabiking	19h00 (30) aquabiking	19h15 (45) aquabiking		
19h15 (45) bodypalm		19h15 (45) bodypalm	19h30 (30) aquafusion			

Plannings activités FITNESS (rentrée 2018)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h15 (45) blueball	10h15 (45) stretching	10h15 (45) pilates	10h15 (45) blueball	10h15 (45) LesMILLS SH'BAM	10h15 (1h) LesMILLS BODYPUMP
11h15 (45) caf	11h15 (45) circ. training	11h15 (45) caf	11h15 (45) stretching	11h15 (45) circ. training	11h15 (45) LesMILLS RPM
12h15 (45) stretching	12h30 (50) crosstraining	12h15 (50) crosstraining	12h30 (50) crosstraining	12h15 (50) stretching	
		17h15 (45) step			
18h15 (45) LesMILLS RPM	18h00 (45) LesMILLS BODYPUMP	18h15 (45) caf	18h15 (50) LesMILLS BODYPUMP	18h00 (45) step	
19h15 (1h) LesMILLS BODYPUMP	19h00 (45) LesMILLS RPM	19h15 (1h) LesMILLS BODYATTACK	19h30 (45) LesMILLS RPM	19h00 (45) LesMILLS SH'BAM	
	20h00 (45) LesMILLS SH'BAM			20h00 (45) pilates	

Plannings activités Natatoires (rentrée 2018)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
natation_{app} 17h15 (90)	natation_{perf} 17h15 (90) annuel	Kid's Form 11h00 (45) 4 - 5 14h00 (45) 6 - 8 15h00 (45) 9 - 12	natation_{app} 17h15 (90)	natation_{perf} 17h15 (90)	domin'o 09h15 (90) Annuel Trim.
natation_{perf} 17h45 (90) adulte	natation_{app} 17h45 (90)	kid's mania 11h00 (45) 4 - 8	domin'o 17h45 (90) Annuel Trim.	natation_{app} 17h45 (90)	natation_{app} 11h15 (90)
	Masterclass 20h00 (90)	natation_{app} 14h00 (90) annuel 14h45 (90) 17h15 (90)		Masterclass 20h00 (90)	kid's mania 12h00 (45) 4 - 12
		natation_{perf} 15h30 (90) annuel			natation_{perf} 13h00 (90)
		Ado Form 16h00 (45) 13 - 17 Annuel / Trim.			
		natation_{perf} 17h45 (90)			