

AQUAFITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 ⁴⁵ aquafitness	09h15 ⁴⁵ aquafitness	09h15 ⁴⁵ aquafitness	09h15 ⁴⁵ aquafitness	09h15 ⁴⁵ aquafitness	09h15 ⁴⁵ aquafitness	09h15 ⁴⁵ aquafitness
10h00 ³⁰ aquabiking	10h00 ³⁰ aquabiking			10h00 ³⁰ aquabiking	11h30 ⁴⁵ bodypalm	10h15 ³⁰ aquabiking
11h15 ⁴⁵ aquafitness		11h15 ⁴⁵ aquafitness		11h15 ³⁰ aquafitness		
		12h30 ³⁰ aquabiking		12h30 ³⁰ aquabiking		
18h15 ⁴⁵ aquafitness	18h15 ⁴⁵ aquafitness	18h15 ⁴⁵ aquafitness	18h15 ⁴⁵ aquafitness	18h15 ⁴⁵ aquafitness		
19h15 ⁴⁵ bodypalm	19h15 ³⁰ aquabiking	19h15 ³⁰ aquabiking	19h00 ³⁰ aquabiking	19h15 ³⁰ aquabiking		
		19h15 ⁴⁵ bodypalm	19h30 ⁴⁵ swimcross			

dunéo
Centre équestre Val des dunes

intensités
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium
sur réservation
au ☎ 09 71 00 14 14

FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h15 ⁴⁵ blueball	10h15 ⁴⁵ stretching	10h15 ⁴⁵ pilates	10h15 ⁴⁵ blueball	10h15 ⁴⁵ LES MILLS SHBAM	10h15 ¹⁵ LES MILLS BODYPUMP	
11h15 ⁴⁵ caf	11h15 ⁴⁵ step	11h15 ³⁰ caf	11h15 ⁴⁵ stretching	11h15 ⁴⁵ circ. training	11h30 ⁴⁵ BOXING HBK	
12h15 ¹⁵ circuit training	12h30 ³⁰ circ. training	12h15 ³⁰ circ. training	12h30 ³⁰ circ. training	12h15 ¹⁵ circuit training		
18h15 ⁴⁵ LES MILLS RPM	18h00 ⁴⁵ LES MILLS BODYPUMP	17h15 ⁴⁵ step	18h15 ¹⁵ LES MILLS BODYPUMP	17h30 ³⁰ pilates		
		18h15 ⁴⁵ caf		18h00 ⁴⁵ step		
		BOXING HBK				
19h15 ¹⁵ LES MILLS BODYPUMP	19h00 ⁴⁵ LES MILLS RPM	19h15 ¹⁵ LES MILLS BODYATTACK	19h30 ⁴⁵ caf	19h00 ⁴⁵ LES MILLS SHBAM		
	20h00 ⁴⁵ LES MILLS SHBAM			BOXING HBK		
	BOXING HBK			20h00 ⁴⁵ circ. training		

dunéo
Centre équestre Val des dunes

intensités
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium
sur réservation
au ☎ 09 71 00 14 14

A compter du 6 Sept. 2021

Réservation Obligatoire



Bien-être

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

19h15

Aquarelax

11h15

Aquarelax

10h00

Aquasphero

11h15

Aquarelax

dunéo
Centre aquatique Val des dunes

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium
sur réservation
09 71 00 14 14