

Les cours collectifs aquatiques

Sous réserve de modification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00							
10:00							
11:00	Aqua Gym 10:45 - 11:30	Marche Aquatique 10:00 - 12:00 Plage de Trestraou	Marche Aquatique 10:00 - 12:00 Plage de Trestraou	Aqua circuit training 10:45 - 11:30	Aqua Mix 10:45 - 11:30		
12:00	Aqua Mix 11:45 - 12:30			Aqua Bike 11:45 - 12:30	Aqua Gym 11:45 - 12:30		
13:00	Aqua Méditation 12:30 - 13:15		Aqua Mobilité 13:00 - 13:30				Aqua Méditation 12:15 - 13:00 <i>1 semaine sur 2</i>
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Aqua circuit training 16:45 - 17:30	Aqua Gym 16:45 - 17:30	Aqua Bike 16:45 - 17:30	Aqua Gym 16:45 - 17:30	Aqua Bike 16:45 - 17:30		
18:00	Aqua Bike 17:45 - 18:30	Aqua Mix 17:45 - 18:30	Aqua circuit training 17:45 - 18:30	Aqua Mix 17:45 - 18:30	Aqua circuit training 17:45 - 18:30		
19:00							

nouveautés : AquaMobilité et AquaMéditation*

Cours particulier de natation possible sur demande. 35€ la séance de 30 minutes

*2 personnes maximum

Les cours collectifs fitness

Sous réserve de modification

SEMAINE A

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00	Réveil musculaire 09:00 - 9:30	Stretching 09:00 - 9:30	Pilates 09:00 - 9:45	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Gym douce 09:00 - 09:45		Sophrologie 09:00 - 09:45
10:00	Sophrologie 10:00 - 10:45	Swiss Ball 10:00 - 10:45	Gym douce 10:00 - 10:45	Pilates 10:00 - 10:45	Circuit training 10:00 - 10:45	Marche nordique 10:00 - 12:00	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00				Marche nordique 14:00 - 15:30			
15:00							
16:00							
17:00	Gym douce 17:00 - 17:45	Renf. musculaire 17:00 - 17:45	Circuit training 17:00 - 17:45	Stretching 17:00 - 17:30	Abdos fessiers 17:00 - 17:45		
18:00		Pilates 18:00 - 18:45	Renf. musculaire 18:00 - 18:45	Circuit training 18:00 - 18:45	Pilates 18:00 - 18:45		
19:00							

SEMAINE B

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00	Réveil musculaire 09:00 - 9:30	Réveil musculaire 09:00 - 9:30	Pilates 09:00 - 9:45	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Gym douce 09:00 - 09:45	Pilates 09:00 - 9:45	Réveil musculaire 09:00 - 09:30
10:00	Sophrologie 10:00 - 10:45	Gym douce 10:00 - 10:45	Gym douce 10:00 - 10:45	Pilates 10:00 - 10:45	Circuit training 10:00 - 10:45	Marche nordique 10:00 - 12:00	Run Fit 10:00 - 10:45
11:00							
12:00							
13:00							
14:00				Marche nordique 14:00 - 15:30			
15:00							
16:00							
17:00	Gym douce 17:00 - 17:45	Renf. musculaire 17:00 - 17:45	Circuit training 17:00 - 17:45	Stretching 17:00 - 17:30	HIIT 17:00 - 17:30	Abdos fessiers 17:00 - 17:30	
18:00		Pilates 18:00 - 18:45	Renf. musculaire 18:00 - 18:45	Circuit training 18:00 - 18:45	Pilates 17:45 - 18:30	Swiss Ball 18:00 - 18:45	
19:00							

nouveautés : Swiss Ball, Run Fit et Sophrologie.

