

# PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS



Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
13h30-14h	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates	Aquagym	Aquagym			
14h-14h30				Aquazen		14h-14h30	AquaFit	
14h30-15h	Aqua Pilates	Aquapalm	AquaFit	Aquabike <sup>1</sup>	Aquazen			
15h-15h30								
						17h-17h30		AquaFit
18h-18h30	AquaFit	Circuit Training	Aquaswim	Aquacardio	Circuit Training	18h-19h	Aquabike <sup>1</sup>	
18h30-19h	Aquagym	Aquazen	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates			
19h-20h		Aquabike <sup>1</sup>			Aquabike <sup>1</sup>	19h-19h30	Aquazen	Aquazen

## DANS L'EAU

- Parcours aquatique
- Piscine de natation

1. 15 mn de préparation - 30 mn de cours

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
12h45-13h	Dos	Abdos Flash	Abdos Flash	Abdos Flash	Cuisses Fessiers			
13h-13h30	Pilates	Silhouette	Circuit Training	Silhouette	Pilates	13h-13h45	Circuit Training	
13h30-13h45		Stretching						
13h45-14h								
						15h30-17h30		Fit Training <sup>1</sup>
18h-18h15	Abdos Flash	Pilates	Abdos Flash		Abdos Flash	17h30-18h30	Fit Training <sup>1</sup>	
18h15-19h	Circuit Training		Circuit Training	Pilates	Circuit Training	18h30-19h30		

## EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION

- ■ Niveaux de difficulté
- 1. Suivi en salle de musculation

Les plannings et horaires de l'Espace Forme sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.