

# PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
13h30-14h	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates	AquagymZen	Aquagym	14h-14h30	Aquafit	
14h-14h15								
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-18h30	Aquabike <sup>1</sup>	
18h30-19h	Aquagym	Aquazen	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates	18h30-19h		
19h-19h30		Aquabike <sup>1</sup>			Aquabike <sup>1</sup>	19h-19h30	Aquazen	Aquazen
19h30-20h								

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
12h45-13h	Dos	HIIT	Dos	Abdos Flash	Cuisses Fessiers			
13h-13h30	Pilates	Silhouette	Cuisses Abdos Fessiers	Silhouette	Gymzen	13h-13h45	Encadrement Salle <sup>2</sup>	
13h30-13h45		Stretching						Stretching
13h45-14h								
						15h30-17h30		Encadrement Salle <sup>2</sup>
18h-18h15	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	17h30-18h30	Encadrement Salle <sup>2</sup>	
18h15-19h	Circuit In/outdoor <sup>1</sup>		Circuit In/outdoor <sup>1</sup>	Gym Posturale	18h30-19h30			



## DANS L'EAU

- Parcours aquatique
- Piscine de natation

1. 15 mn de préparation - 30 mn de cours - sur inscription payante à l'Accueil Thalasso

## EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION

- ■ ■ Niveaux de difficulté
- Tout niveau
- HIIT : Haute intensité

- Suivant les conditions météorologiques
- Suivi en salle de musculation

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