

ACTIVITÉS AQUAFITNESS & AQUABIKING

Période Scolaire à compter du 5 Septembre 2011

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

11h15 - 12h
aqua**forme**

9h - 9h45
aqua**biking**

10h - 12h
forme & liberté
10h20 - 11h05
aqua**forme**

10h - 10h45
aqua**forme**

10h - 12h
forme & liberté
10h20 - 11h05
aqua**forme**

11h45 - 12h30
aqua**forme**

12h30 - 13h15
aqua**biking**

12h20 - 13h
aqua**biking**

16h15 - 17h
aqua**balance**

16h - 16h45
aqua**biking**

17h - 17h45
aqua**biking**

19h - 19h45
aqua**forme**

19h05 - 19h50
aqua**biking**

19h - 19h45
aqua**forme**

20h - 20h45
aqua**power**

20h45 - 21h30
aqua**biking**

20h - 20h45
aqua**biking**

tout public

Relaxation, stretching,
renforcement musculaire léger...

tout public

Renforcement musculaire, avec
étirements, cours cardio débutant

public averti

Activation cardiovasculaire,
intense, cours chorégraphié

public sportif

cours très intense musculaire
ou cardiovasculaire