

# NOUVEAU PLANNING - septembre 2018

## Aquasports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 <sup>45</sup> aquafitness	09h15 <sup>45</sup> aquafitness	09h15 <sup>45</sup> aquafitness	09h15 <sup>45</sup> aquafitness	Horaires variables 10h10 <sup>45</sup> aquafitness	09h00 <sup>30</sup> bb nageur	09h30 <sup>30</sup> aquabiking
12h30 <sup>45</sup> aquafitness	12h30 <sup>30</sup> aquabiking	12h30 <sup>30</sup> aquabiking	12h30 <sup>45</sup> aquafitness	12h30 <sup>30</sup> aquabiking	10h40 <sup>45</sup> aquarelax	
18h00 <sup>30</sup> aquabiking	16h15 <sup>45</sup> aquafitness	17h30 <sup>45</sup> aquabiking	17h30 <sup>30</sup> aquabiking	18h15 <sup>30</sup> aquabiking	11h30 <sup>45</sup> bodypalm	
18h45 <sup>30</sup> aquabiking	17h30 <sup>30</sup> aquabiking	18h15 <sup>45</sup> aquafitness	18h30 <sup>30</sup> aquabiking	19h00 <sup>45</sup> bodypalm	12h30 <sup>30</sup> aquabiking	
19h20 <sup>45</sup> aquafitness	19h15 <sup>45</sup> aquafitness	19h15 <sup>45</sup> aquarytmo	19h15 <sup>45</sup> aquafitness			
20h15 <sup>30</sup> aquabiking	bodypalm	20h15 <sup>30</sup> aquabiking	20h15 <sup>30</sup> aquabiking	20h00 <sup>30</sup> aquabiking		
	20h15 <sup>30</sup> aquabiking					

**NOUVEAU**

**AQUARELAX**  
Activité aquatique aux mille et une vertus basée sur une relaxation complète du corps et de l'esprit associée à des exercices d'étirements, d'équilibre, le tout permettant un soulagement des douleurs dorsales et articulaires.

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium sur réservation au 02 43 54 01 70

## Fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h45 <sup>1h</sup> blueball	10h00 <sup>45</sup> caf	10h00 <sup>45</sup> pilates	10h00 <sup>45</sup> step	10h00 <sup>45</sup> LES MILLS RPM	10h00 <sup>30</sup> circ. training	
11h00 <sup>45</sup> stretching	11h00 <sup>45</sup> LES MILLS RPM	11h00 <sup>45</sup> BOXING HBK	11h00 <sup>45</sup> blueball	11h00 <sup>45</sup> pilates	10h40 <sup>30</sup> LES MILLS BODYATTACK	
12h30 <sup>45</sup> BOXING HBK					11h15 <sup>45</sup> stretching	
17h00 <sup>45</sup> LES MILLS RPM				17h30 <sup>45</sup> caf		
18h00 <sup>45</sup> BOXING HBK	18h00 <sup>45</sup> blueball	18h00 <sup>45</sup> circuit training	18h00 <sup>45</sup> LES MILLS RPM	x - r u n		
18h50 <sup>45</sup> LES MILLS BODYATTACK	18h50 <sup>45</sup> x - r u n	18h50 <sup>45</sup> caf	18h50 <sup>45</sup> LES MILLS BODYPUMP	18h30 <sup>45</sup> BOXING HBK		
19h40 <sup>1h</sup> LES MILLS BODYPUMP	19h40 <sup>45</sup> pilates	19h40 <sup>45</sup> LES MILLS RPM	19h40 <sup>1h</sup> LES MILLS BODYATTACK			

**NOUVEAU**

**LE PILATES** a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**BOXING HBK**  
Le boxing est un entraînement anti-stress, et énergisant, accessible à tous, sur 30 minutes, qui se sert des meilleures techniques des arts martiaux, sports de combat, et des bienfaits de l'entraînement en haute intensité, le tout coaché en Team Training, avec des gants MMA, sac de frappe, cordes à sauter, et slamballs.

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium sur réservation au 02 43 54 01 70