

# 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		09h00 <sup>(90)</sup> bb nageur	09h30 <sup>(30)</sup> aquabiking
				10h10 <sup>(45)</sup> aquafitness	10h40 <sup>(45)</sup> Aquarelax	
					11h30 <sup>(45)</sup> bodypalm	
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	12h30 <sup>(30)</sup> aquabiking	
	16h15 <sup>(45)</sup> aquafitness					
18h00 <sup>(30)</sup> aquabiking	17h30 <sup>(30)</sup> aquabiking	17h30 <sup>(30)</sup> aquabiking		18h15 <sup>(30)</sup> aquabiking		
18h45 <sup>(30)</sup> aquabiking		18h15 <sup>(45)</sup> aquafitness	18h30 <sup>(30)</sup> aquabiking			
19h15 <sup>(45)</sup> aquafitness	19h15 <sup>(45)</sup> aquafitness	19h15 <sup>(45)</sup> aquaboxing	19h15 <sup>(45)</sup> aquafitness	19h15 <sup>(45)</sup> bodypalm		
	bodypalm	20h15 <sup>(30)</sup> aquabiking	20h15 <sup>(30)</sup> aquabiking			
	20h15 <sup>(30)</sup> aquabiking					



intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium sur réservation au ☎ 02 43 54 01 70

A partir du 01/09/2022. Réservation obligatoire sur MCA

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. Merci de votre compréhension :)

# Fitness

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

10h00 <sup>(45)</sup>

**blueball**

11h00 <sup>(45)</sup>

**stretching**

12h30 <sup>(30)</sup>

**Full Body**

17h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

18h00 <sup>(45)</sup>

**caf**

18h50 <sup>(45)</sup>

**BOXING HBX**

19h40 <sup>(45)</sup>

**pilates**

10h00 <sup>(45)</sup>

**caf**

11h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

18h00 <sup>(45)</sup>

**blueball**

18h50 <sup>(45)</sup>

**x - r u n**

**circuit training**

19h40 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS BODYPUMP**

10h00 <sup>(45)</sup>

**pilates**

11h00 <sup>(45)</sup>

**BOXING HBX**

18h00 <sup>(45)</sup>

**hiit**

18h50 <sup>(45)</sup>

**caf**

19h40 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

10h00 <sup>(45)</sup>

**stretching**

11h00 <sup>(45)</sup>

**blueball**

18h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

18h50 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS BODYPUMP**

10h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

11h00 <sup>(45)</sup>

**pilates**

17h30 <sup>(45)</sup>

**caf**

18h30 <sup>(45)</sup>

**BOXING HBX**

10h00 <sup>(30)</sup>

**circ. training**

10h40 <sup>(30)</sup>

**hiit**

11h15 <sup>(45)</sup>

**stretching**



**Sittellia**

centre aquatique & forme

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

**activités Premium**  
sur réservation  
au ☎ 02 43 54 01 70

A partir du 01/09/2022. Réservation obligatoire sur MCA

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. Merci de votre compréhension :)