

Le Club Sport

du 7 - 13 AOUT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
9H			Swiss Ball 9H			Reveil musculaire 9H30 Offert	
10H	Longe Cote 10H sous réserve des conditions météo	Marche Nordique 10H			Marche Nordique 10H	Initiation au Jogging 10H	Longe Cote 10H sous réserve des conditions météo
11H	Aquafitness 11H Cuissess abd Fessiers 11H	Pilates 10H Aquabike 11H	Aquafitness 11H	Aquabike 11H Cuissess abd Fessiers 11H	Aquafitness 11H	Aquabike 11H	Aquafitness Power 11H
12H	AquaPilates 11H30	Aquarelax 11H30	AquaPilates 11H30	Aquarelax 11H30	AquaPilates 11H30	AquaPilates 11H30	AquaBike 11H30
13H		Cuissess abd Fessiers 12H	Circuit Training 12H		Stretching 12H	Swiss Ball 12H	AquaPilates 12H
14H							
15H	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30	Aquarelax 14H30	Aquabike 14H30
16H	Aquarelax 15H Stretching 15H	Aquafitness 15H Respirologie T'R mère 15H30	Aquarelax 15H	Aquafitness 15H	Aquarelax 15H	Cuissess abd Fessiers 15H Aquabike 15H Aquabike 15H30	Aquarelax 15H Cuissess abd Fessiers 15H
17H		Respirologie Bulle d'R 16H15	Cuissess abd Fessiers 16H	Stretching 16H	Cuissess abd Fessiers 16H	Aquarelax 16H Circuit Training 16H	
18H	AquaPilates 17H AquaRelax 17H30			AquaPilates 17H AquaRelax 17H30	AquaRelax 17H Aquabike 17H30		
19H	Aquabike 18H Pilates 18H AquaFit Power 18H30	Aquarelax 18H Circuit Training 18H Aquabike 18H30	Yoga 18H Réservation 24h à l'avance	Aquabike 18H Cuissess abd Fessiers 18H AquaFit Power 18H30	Aquabike 18H AquaPilates 18H30		

Pour toute inscription à des activités sportives ou des coachings privés, merci d'effectuer votre réservation à l'avance en contactant l'accueil de l'institut au 2570 du lundi au samedi de 8H30 à 20H00 et le dimanche de 8H30 à 17H00.