

Le Club Sport

Semaine du 23 - 29 Octobre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Swiss Ball 9H			Reveil musculaire 9H30 Offert	
Pilates 10H	Marche Nordique 10H Pilates 10H		Marche Nordique 10H Longe Cote 10H sous réserve météo		Initiation au Jogging 10H	Longe Cote 10H sous réserve des conditions météo
Aquafitness 11H AquaPilates 11H30	Aquabike 11H Aquarelax 11H30	Aquafitness 11H AquaPilates 11H30	Aquabike 11H Aquarelax 11H30	Aquafitness 11H Cuisses Abd Fessiers 11H AquaPilates 11H30	Aquabike 11H AquaPilates 11H30	Aquafitness Power 11H AquaBike 11H30
Cuisses abd Fessiers 12H	Swiss Ball 12H	Circuit Training 12H	Stretching 12H		Swiss Ball 12H	AquaPilates 12H
	Respirologie Bulle d'R 14H		Cuisses Abd Fessiers 14H			
Aquabike 14H30	Aquabike 14H30 Respirologie T'R mère 14H45 Aquafitness 15H	Aquabike 14H30 Aquarelax 15H	Aquabike 14H30 Aquafitness 15H	Aquabike 14H30 Aquarelax 15H	Aquarelax 14H30 Cuisses abd Fessiers 15H Aquabike 15H Aquabike 15H30	Aquabike 14H30 Aquarelax 15H
	Cuisses abd Fessiers 16h	Cuisses abd Fessiers 16h	Swiss Ball 16H	Cuisses abd Fessiers 16H	Aquarelax 16H Circuit Training 16H	
AquaPilates 17H AquaRelax 17H30			AquaPilates 17H AquaRelax 17H30	AquaPilates 17H AquaRelax 17H30		
Aquabike 18H Cuisses abd Fessiers 18H AquaFit Power 18H30	Circuit Training 18H	Yoga 18H Réservation 24h à l'avance	Aquabike 18H Circuit Training 18H AquaFit Power 18H30	Aquabike 18H AquaFit Power 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.