

| Le Club Sport | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|---|
| Semaine du 17 - 23 Septembre | | | | | | |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| | | | | | | |
| | Marche Nordique 10H | | | Marche Aquatique Côtière 10H <small>(En mer, sous réserve météo, savoir nager)</small> | Initiation au Jogging 10H | Marche Aquatique Côtière 10H <small>(En mer, sous réserve météo, savoir nager)</small> |
| Aquafitness 11H Cuisses Abd Fessiers 11H AquaPilates 11H30 | Aquabike 11H Aquarelax 11H30 | Aquafitness 11H Circuit Training 11H AquaPilates 11H30 | Aquabike 11H Cuisses Abd Fessiers 11H Aquarelax 11H30 | Aquafitness 11H Swiss ball 11H AquaPilates 11H30 | Aquabike 11H AquaPilates 11H30 | Aquafitness Power 11H AquaBike 11H30 |
| | Pilates 12H | | | | Swiss Ball 12H | AquaPilates 12H |
| | | | | | | |
| | Respirologie Bulle d'R 14H | | | | | |
| Aquabike 14H30 | Aquabike 14H30 Respirologie T'R mère 14H30 | Aquabike 14H30 | Aquabike 14H30 | Aquabike 14H30 | Aquarelax 14H30 | Aquabike 14H30 |
| Aquarelax 15H Pilates 15H | Aquafitness 15H | Aquarelax 15H | Aquafitness 15H | Aquarelax 15H | Aquabike 15H Cuisses Abd Fessiers 15H Aquabike 15H30 | Aquarelax 15H Cuisses Abd Fessiers 15H30 |
| | Cuisses Abd Fessiers 16H | | Stretching 16H | | Aquarelax 16H | |
| AquaPilates 17H AquaRelax 17H30 | | | AquaPilates 17H AquaRelax 17H30 | AquaPilates 17H AquaRelax 17H30 | | |
| Aquabike 18H AquaFit Power 18H30 | Circuit Training 18H | Yoga 18H Réservation 24h à l'avance | Aquabike 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 19H30 et le dimanche de 8H30 à 17H00.