

Le Club Sport

Semaine du 5 - 11 Novembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Swiss Ball 9H				
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 Swiss Ball 11H Aquarelax 11H30	Aquafitness 11H AquaPilates 11H30	Aquabike 11H Aquarelax 11H30	Aquafitness 11H Pilates 11H AquaPilates 11H30	Aquabike 11H AquaPilates 11H30	Aquafitness Power 11H AquaBike 11H30
	Méditation 12H10 <small>(hors Abonnement) (Réservation 24h à l'avance)</small>	Circuit Training 12H	Stretching 12H		Swiss ball 12H	AquaPilates 12H Stretching 12H
	Respirologie Bulle d'R 14H <small>(Hors Abonnement)</small>					
Aquabike 14H30 Aquarelax 15H Pilates 15H	Aquabike 14H30 Respirologie Terre M'R 14H30 Aquafitness 15H	Aquabike 14H30 Aquarelax 15H	Aquabike 14H30 Aquafitness 15H	Aquabike 14H30 Aquarelax 15H	Aquarelax 14H30 Aquabike 15H Cuisses Abd Fessiers 15H Aquabike 15H30	Aquabike 14H30 Aquarelax 15H Cuisses Abd Fessiers 15H
	Cuisses Abd Fessiers 16H	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	Hatha Yoga 18H <small>Réservation 24h à l'avance</small>	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.

