



AQUA FIT
UNE VAGUE DE VITALITÉ



AQUA FIT
UNE VAGUE DE VITALITÉ



OTOP

PLANNING* SAISON 2023-2024

*SUCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08H30 AQUA BIKE		8H30 AQUA GYM		8H30 AQUA GYM		
9H30 AQUA BIKE	9H30 DYNAMIC AQUA	9H30 AQUA GYM	9H30 AQUA BIKE	9H30 AQUA BIKE	9H30 AQUA GYM	9H30 AQUA TRAINING
10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA BIKE	10H30 AQUA BIKE	10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA BIKE	
12H30 AQUA BOXE		12H30 AQUA BIKE	12H30 DYNAMIC AQUA	12H30 AQUA TRAINING		
15H15 AQUA GYM			15H15 AQUA GYM			
17H30 AQUA TRAINING	17H30 DYNAMIC AQUA	17H30 AQUA BIKE	17H30 AQUA GYM	17H30 AQUA BIKE		
18H30 AQUA BIKE	18H30 AQUA BOXE	18H30 AQUA BIKE	18H30 DYNAMIC AQUA	18H30 AQUA BOXE		
19H30 DYNAMIC AQUA	19H30 AQUA BIKE	19H30 AQUA BOXE	19H30 AQUA BIKE			



OTOP

PLANNING* SAISON 2022-2023

*SUCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>9H15</u> GYM TRAD <u>10H15</u>  Pilates 1 <u>12H30</u> LES MILLS BODYPUMP <u>14H00</u>  Pilates 2 <u>17H15</u> LES MILLS Pilates 1 RPM <u>18H15</u> LES MILLS BODYPUMP <u>19H15</u> LES MILLS BODYBALANCE	<u>9H15</u> LES MILLS BODYBALANCE <u>10H15</u> GYM TRAD <u>12H30</u> LES MILLS RPM <u>17H15</u> Stretching <u>18H15</u> CAF <u>19H15</u> LES MILLS BODYJAM RPM	<u>9H15</u> CAF <u>10H15</u>  Stretching <u>12H30</u> CIRCUIT TRAINING <u>17H15</u> LES MILLS BODYBALANCE <u>18H15</u> LES MILLS RPM <u>19H15</u> LES MILLS BODYPUMP	<u>9H15</u> STEP <u>10H15</u> LES MILLS BODYBALANCE <u>12H30</u> LES MILLS BODYBALANCE <u>14H00</u>  Stretching <u>17H15</u> CAF <u>18H15</u> STEP <u>19H15</u> LES MILLS BODYBALANCE	<u>9H15</u>  Pilates 2 <u>10H15</u> CAF <u>12H30</u> LES MILLS RPM <u>17H15</u>  Pilates 1 <u>18H15</u>  Stretching <u>19H15</u> LES MILLS RPM	<u>9H15</u> CAF <u>10H15</u> LES MILLS RPM	<u>10H15</u>  Stretching