PLANNING

2024

LUNDI

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
		8h00-8h45 AQUA GYM	**7h15-8h00** CROSS TRAINING
9h00-9h45 RENFO			
10h00-11h00 BODY BALANCE			
12h30-13h30 BODY BALANCE		**12h30-13h15** AQUA BUILDING	**12h30-13h15** BOXE
		14h00-14h45 AQUA GYM	
	17h30-18h15 HEAT Program (TAPIS)	**17h30-18h15** AQUA BIKE	
18h30-19h15 BODY PUMP		**18h30-19h15** AQUA BIKE	
19h30-20h15 DANCE		**19h30-20h15** AQUA BODY	**19h30-20h15** CROSS TRAINING

MARDI

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
		7h30-8h15 AQUA BODY	
9h30-10h15 RENFO		**8h30-9h15** AQUA GYM	
10h30-11h15 STRETCHING	**10h30-11h15** HEAT Program (TAPIS)		
	12h30-13h15 RPM		**12h30-13h15** TRX FUSION
		14h30-15h15 AQUA BODY	
16h30-17h15 STRETCHING			
17h30-18h15 RENFO		**17h30-18h15** AQUA BOXING	
18h30-19h30 BODY BALANCE		**18h30-19h15** AQUA CIRCUIT	**18h30-19h15** CROSS TRAINING
	19h30-20h15 RPM		**19h30-20h15** TRX FUSION

MERCREDI

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
			7h15-8h00 TRX FUSION
		9h00-9h45 AQUA BODY	
		10h00-10h45 AQUA BIKE	
11h00-11h45 STRETCHING			
	12h30-13h15 HEAT Program (TAPIS)	**12h30-13h15** AQUA CIRCUIT	**12h30-13h15** CROSS TRAINING
		14h30-15h15 AQUA BODY	**14h00-15h00** CROSS KIDS
16h30-17h15 RENFO			
17h30-18h15 STRETCHING			**17h30-18h30** BOXE
18h30-19h15 STEP DÉBUTANT	**18h30-19h15** RPM	**18h30-19h15** AQUA BODY	
19h30-20h30 BODY PUMP		**19h30-20h15** AQUA BIKE	

JEUDI

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
	9h30-10h15 HEAT Program (TAPIS)	**8h30-9h15** AQUA GYM	
	12h30-13h15 SPIVI	**12h30-13h15** AQUA BIKE	**12h30-13h15** TRX FUSION
		14h00-14h45 AQUA BUILDING	
		17h30-18h15 AQUA BIKE	
18h30-19h15 DANCE	**18h30-19h15** HEAT Program (TAPIS)		**18h30-19h15** TRX FUSION
	19h30-20h15 SPIVI		**19h30-20h15** CROSS TRAINING

VENDREDI

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
		7h30-8h15 AQUA BIKE	**7h15-8h00** CROSS TRAINING
9h00-9h45 RENFO		**8h30-9h15** AQUA GYM	
10h00-11h00 BODY BALANCE		**9h30-10h15** AQUA BIKE	
12h30-13h15 BODY PUMP			**12h30-13h15** CROSS TRAINING
		14h00-14h45 AQUA BODY	
		17h30-18h15 AQUA GYM	
		18h30-19h15 AQUA BIKE	
19h30-20h30 BODY BALANCE			

SAMEDI

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
9h00-9h45 BODY PUMP	**9h00-9h45** HEAT Program (TAPIS)	**9h00-9h45** AQUA BUILDING	
10h00-11h00 STEP INTER.		**10h00-10h45** AQUA BIKE	**10h00-11h00** BOXE
11h15-12h00 STRETCHING			

DIMANCHE

FITNESS	RPM / TAPIS	AQUA	ONE-BOX
		9h00-9h45 AQUA BODY	
	10h00-10h45 SPIVI		
11h00-12h00 BODY BALANCE			

AQUA FITNESS

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : de 7h00 à 21h00
Samedi : de 8h30 à 17h00
Dimanche : de 8h30 à 12h30

Réservation pour chaque cours
sur votre application DECIPLUS
Les activités sont susceptibles d'être modifiées