

COURS COLLECTIFS*

DU 17 SEPT. AU 4 NOVEMBRE

ABONNEMENT MENSUEL

Cours collectifs en illimité € 35 €/mois

Cours collectifs en illimité + Abonnement " En liberté " € 55 €/mois

À LA SÉANCE

Cours collectifs en salle ou extérieur 60 min € 15 €

Abonnement - 10 séances € 120 €

Abonnement - 20 séances € 210 €

ABONNEMENT ACTIVITÉS AQUATIQUES

(Septembre 2018 - Juin 2019 ; fermeture en janvier et début février)

• 1 séance/semaine sur 9 mois € 315 €

• 2 séances/semaine sur 9 mois € 540 €

ABONNEMENT BÉBÉS NAGEURS

€ 252 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H YOGA	10H BÉBÉS NAGEUR 4 MOIS/2 ANS			10H SPECIAL DOS
	10H45 BÉBÉS NAGEUR 2/4 ANS		10H > 12H MARCHE NORDIQUE	11H CIRCUIT TRAINING EN EXTERIEUR
11H15 CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS				
12H15 BARRE AU SOL	12H AQUABIKING		12H15 YOGA	12H15 YOGA
	12H45 AQUABIKING			
	14H30 AQUA PILATE	14H MARCHE NORDIQUE		14H > 15H30 MARCHE ET RESPIRATION
	15H PILATES		15H CIRCUIT TRAINING	
16H GYM BALL	15H15 AQUAGYM			
	16H BARRE AU SOL	16H15 SPECIAL DOS	16H PILATES	16H GYM BALL
17H CIRCUIT TRAINING	16H45 AQUAFORCE			
	17H SPECIAL DOS	17H15 GYM BALL	17H15 YOGA	17H CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS
18H PILATES	17H30 AQUABIKING			
	18H CIRCUIT TRAINING	18H30 YOGA	18H30 FITNESS DANSE	18H PILATES
19H05 AQUABIKING	18H15 AQUAFITNESS			
19H50 AQUAFITNESS	19H FUSION PILATES, YOGA	19H30 CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS	19H05 AQUABIKING	
	19H05 AQUABIKING		19H50 AQUAGYM	
	19H50 AQUABIKING			

■ Activités d'endurance, travail cardio respiratoire

■ Activités de renforcement musculaire

■ Activités douces de renforcement

■ Activités aquatiques

* En fonction des conditions météorologiques, les marches sont susceptibles d'être annulées sans préavis.