



Aux Bains de Cel

SPA & BEAUTÉ

PLANNING AQUASPORTS

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00	AQUAGYM Renforcement 10h - 10h45	AQUABIKE 10h - 10h45	AQUAGYM Dynamic 10h - 10h45	AQUAGYM Douce 10h - 10h45
10h15				
10h30				
10h45	AQUABIKE Doux Bien-être 10h45 - 11h30	AQUAGYM 10h45 - 11h30	AQUABIKE 10h45 - 11h30	AQUABIKE Doux Bien-être 10h45 - 11h30
11h00				
11h15				
11h30	Cours Particuliers 11H30 - 12h00	Cours Particuliers 11H30 - 12h00	Cours Particuliers 11H30 - 12h00	Cours Particuliers 11H30 - 12h00
11h45				
12h00				
12h15	AQUABIKE 12h15 - 13h00	AQUAGYM Renforcement 12h15 - 13h00	AQUABIKE 12h15 - 13h00	AQUABIKE 12h15 - 13h00
12h30				
12h45				
13h00	AQUABIKE 13h00 - 13h45	AQUABIKE 13h00 - 13h45	AQUAGYM 13h00 - 13h45	AQUAGYM 13h00 - 13h45
13h15				
13h30				
13h45				
15h45				
16h00				
16h15				
16h30	Cours Particuliers 16H30 - 17h00	Cours Particuliers 16H30 - 17h00		
16h45				
17h00				
17h15	AQUABIKE 17h15 - 18h00	AQUAGYM Fitness 17h15 - 18h00	AQUAGYM Fitness 17h15 - 18h00	AQUABIKE 17h15 - 18h00
17h30				
17h45				
18h00	AQUAGYM Fitness 18h00 - 18h45	AQUABIKE 18h00 - 18h45	AQUABIKE 18h00 - 18h45	AQUAGYM Training 18h00 - 18h45
18h15				
18h30				
18h45				
19h00	AQUABIKE 19h00 - 19h45	AQUAGYM Training 19h00 - 19h45	AQUAGYM Training 19h00 - 19h45	AQUA-COMBAT 19h00 - 19h45
19h15				
19h30				
19h45	AQUAGYM Renforcement 19h45 - 20h30	AQUABIKE 19h45 - 20h30	AQUABIKE 19h45 - 20h30	AQUAGYM Douce 19h45 - 20h30
20h00				
20h15				

NOS AQUAGYMS

Fitness Séance dynamique avec matériel et cardio

Training Ensemble d'ateliers intenses sur laps de temps courts

Renfo. Gainage de toutes les parties du corps avec matériel

Combat Reproduction de mouvements de boxe dans l'eau