



friendlyMenuires
HIVER WINTER 2017/18

CENTRE SPORTIF
LA CROISSETTE

COURS FITNESS AQUAGYM

Du 3 au 30 mars



	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30	Aqua'Fitness		Circuit Aqua'training*	Circuit Aqua'training*	Bébés Nageurs Renfo Postural	Circuit Aqua'training*	Circuit Aqua'training*
10h30	Nouveau Aqua' Fit-trampo Nouveau Circuit Training Ados/Adultes**	Aqua'Fitness Stretching	Aqua'Fitness Full Body	Nouveau Aqua'Fitness Thaï Chi / yoga Circuit Training	Aquati'kids Stretching	Nouveau Aqua'Fitness Gym Douce	Nouveau Aqua' Fit-trampo CAF
12h15						Full Body	
16h15			Circuit cardio		Nouveau Baby Gym 2 - 6 ans		
17h15	CAF	Full Body	Renfo postural	Stretching	Circuit Training	Circuit Cardio	Nouveau Thaï Chi / Yoga
18h15	Stretching	Cardio Boxing	CAF	Step	Nouveau Hip Hop Ados/Adultes	LIA	Circuit Training
19h15			Trampo <small>Limité à 20 pers.</small>	Cardio Boxing	Nouveau Thaï Chi / Yoga	Swissball	Zumba
20h00		Entraînement Natation Adulte	Circuit Aqua'Training*	Aqua'Palmes*	Entraînement Natation Adulte	Nouveau Aqua'Boxing	Entraînement Natation Adulte

*Limité à 20 pers. Inscription au Centre Sportif la veille à partir de 11h

** à partir de 12 ans