



CENTRE SPORTIF
LA CROISSETTE - +33 (0)4 79 01 08 83

**ESPACE AQUALUDIQUE
& WELLNESS**

LES BRUYÈRES - +33 (0)4 79 00 69 98



friendlyMenuires
HIVER WINTER 2018/19

**COURS
AQUA & FITNESS**

Du 5 janvier au 1^{er} février 2019



SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30

Circuit
Aqua'training*

Aqua'Step*

Circuit
Aqua'training*

Bébés- nageurs
Stretching

Circuit
Aqua'training*

Aqua'Boxing

10h15
Espace
Aqualudique

Aquabike*

Aquagym

Aquabike*

Aquagym

Aquabike*

Aquagym

Aquabike*

10h30

Aqua'Fitness
Cross Training

Aqua'Fitness
Pilates

Aqua'Fitness
Body Sculpt

Aqua'Fitness
Abdos Core
stretch

Aquat'i'kids
Body Cool

Aqua'Fitness
Body Barre

Aqua'Fitness
CAF

12h15

Cross Training

CAF

Pilates

12h30
Espace
Aqualudique

Pause
Aquabike*

Pause
Aquabike*

16h15

Cross Training

Stretching

17h15

Body Barre

CAF

Jump'Trampo**

Pilates

Cross Training

18h15

Body Barre

CAF

Cardio Boxing

Body Cool

Body Cardio

Body Sculpt

Step débutant

19h15

Body Cool

Stretching

Cross Training

Step
intermédiaire

Abdos Core
stretch

Cardio Boxing

Zumba

20h00

Entraînement
Natation Adulte

Circuit
Aqua'training*

Aqua'Palmes**

Entraînement
Natation Adulte

Circuit
Aqua'CAF*

Entraînement
Natation Adulte

Programmes disponibles : boutique.sogevab.com

* Réservation obligatoire, au Centre Sportif, la veille à partir de 11h.

** Limité à 20 personnes.

SPA SPORT FUN & MASSAGES !

Crédit photos : Alpcat Médias, C. Guenanif, X. DR, SOGEVAB - Maison de Val Thorens - 73440 VAL THORENS
317 929 818 000 35 - IPNS - Document non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique.

* Réservation obligatoire, à l'Espace Aqualudique, la veille à partir de 11h.