



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 23 février au 08 mars 2019



SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30

Circuit
Aqua'training*

25/02 Aqua'Step *
04/03 Abdos'Trampo*

26/02 Aqua'boxing
05/03 Circuit
Aqua'training*

Bébés- nageurs
Abdos Stretch

Circuit
Aqua'training*

Circuit
Aqua'training*

10h15
Espace
Aqualudique

Aquabike*

Aquagym

Aquabike*

Aquagym

Aquabike*

Aquagym

Aquabike*

10h30

Aqua'Fitness
Cross Training

Aqua'Fitness
Pilates

Aqua'Fitness
Réveil
Musculaire

Aqua'Fitness
Abdos Core
stretch

Aquati'kids
Body Cool

Aqua'Fitness
Réveil
Musculaire

Aqua'Fitness
CAF

12h15

Cross Training

CAF

Pilates

12h30
Espace
Aqualudique

Pause Aquabike*

Pause Aquabike*

16h30

Cross Training

Stretching

17h30

Body Barre

CAF

27/02 Jump'Trampo**
06/03 Body Sculpt

Pilates

Cross Training

18h30

Body Barre

CAF

Cardio Boxing

Body Cool

Body Cardio

28/02 Body Barre
07/03 Jump'Trampo**

Step débutant

19h30

Body Cool

Stretching

Cross Training

26/02
Step intermédiaire
05/03
Abdos Core stretch

27/02
Abdos Core stretch
05/03
Step intermédiaire

Cross Training

Zumba

20h00

Entraînement
Natation Adulte

Circuit
Aqua'training*

Aqua'Palmes*

Entraînement
Natation Adulte

28/02 Circuit
aqua'training
07/03 Aqua Cardio

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. Guenariff, 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.