



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 2019/20

COURS
AQUA & FITNESS

Du 29 février au 13 mars



SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30	Circuit aqua'training*		Aqua'Fitness	Course aqua/endurance abdos	Bébés Nageurs Stretch & Zen	Circuit Aqua'training*	Aqua'Fractionné*
10h15 Espace Aqualudique	Aquabike*	Aquagym	Aquabike*	Aquagym	Aquabike*	Aquagym	Aquabike*
10h30	Aqua'Fitness Cross Training	Aqua'Fitness Pilates	Aqua'Fitness Abdos Core training	Aqua'Fitness CAF	Aquati'Kids Body Cool	Aqua'Fitness Circuit Muscu	Aqua'Fitness Stretch & Zen
12h15				Cross Training		Circuit CAF	Body Sculpt
12h30 Espace Aqualudique				Pause Aquabike*		Pause Aquabike*	
16h30			Cross Training		Stretch & Zen		
17h30			Body Barre	Circuit CAF	Abdos Core Training	Pilates	Cross training
18h30	Body Barre	CAF	Zumba	Pilates	Cardio Boxing	Step Débutant/Intermédiaire	Body Cool
19h30	Body Cool	Stretch & Zen	Cross Training	Step Intermédiaire/avancé	Body Barre	Stretch & Zen	Abdos Core stretch
20h00		Entraînement Natation Adulte	Circuit Aqua'training*	Aqua' Palmes*	04/03 : Aqua Boot Camp** 11/03 : Entraînement Natation Adulte	Aqua'Fitness	Entraînement Natation Adulte

Programmes disponibles : boutique.sogevab.com

*Réservation obligatoire au Centre Sportif, la veille à partir de 11h *Réservation obligatoire à l'Espace Aqualudique, la veille à partir de 11h

** Inscription obligatoire au Centre Sportif. Places limitées

SPA SPORT FUN & MESSAGES !

© Alpcat Médias, C. Guenanff, X. DR, SOGEVAB 317 929 818 R.C.S. Chambéry, SAEM au capital de 240 000€ - IPNS
Document non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique.