



**CENTRE
SPORTIF**
SPORTS CENTER

COURS AQUA-FITNESS



Val Thorens
HIVER WINTER
2019/20

Du 29 février au 13 mars



SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10h15

P'TITS DAUPHINS
4 / 5 ans

GYM DOUCE

11h00

AQUATIKIDS
6 / 9 ans

12h30

AQUABIKE*

18h30

STEP INTER ②

19h15

CAF

20h45

AQUACIRCUIT*

10h15

P'TITS DAUPHINS
4 / 5 ans

GYM DOUCE

11h00

AQUATIKIDS
6 / 9 ans

12h30

AQUABIKE*

18h30

CIRCUIT TRAINING

19h15

STRETCH

20h45

NATATION
ADULTE

10h30

AQUACIRCUIT*

REVEIL MUSCU

12h15

CAF

12h30

AQUABIKE*

18h30

CAF

20h00

BOXE*

20h45

AQUACIRCUIT*

10h30

AQUABIKE*

STRETCH

12h15

IMPACT FESSIER

12h30

AQUACIRCUIT*

18h30

GYM POSTURALE

19h15

BODY BARRE

20h45

AQUABIKE*

10h15-11h45

BB NAGEURS
6 mois / 3 ans

12h15

GYM POSTURALE

12h30

AQUABIKE*

18h30

IMPACT FESSIER

19h15

JUMP TRAMPO*

20h00

IRON CROSS*

20h45

AQUACIRCUIT*

10h30

AQUATONIC

12h15

CIRCUIT TRAINING

12h30

AQUACIRCUIT*

18h45

ABDOS FLASH

19h15

STEP DEBUTANT ①

20h00

INITIATION BOXE

20h15
VOLLEY*

20h45

AQUABIKE*

10h30

AQUAGYM

12h15

ABDOS FLASH

12h30

AQUABIKE*

18h30

FULL BODY

20h00

BOXE*

NOCTURNE
AQUA-SPA
Jusqu'à 22h30