



**CENTRE
SPORTIF**
LA CROISSETTE

COURS AQUA-FITNESS



friendlyMenuires
ÉTÉ SUMMER 2020



Du 1^{er} au 7 août

SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h15

**Bébés-
nageurs**

Aqua'Boxing

**Aqua'Step
Abdos**

Aqua'CAF

**Aqua'Fit
Abdos**

Aqua'Aéro

10h00

WOD

Yoga

Stretching

Pilates

Stretch & Zen

10h15

Aqua'Fitness

Aqua'Fitness

Aqua'Fitness

Aqua'Fitness

Aqua'Fitness

Aqua'Fitness

Aqua'Fitness

11h00

CAF

**Renfo
Swissball**

**HIIT
La Croisette**

Body Barre

Renfo Step

**Cardio Boxe
La Croisette**

**HIIT
La Croisette**

17h00

Zumba

**Cross
Training**

Cardio Boxe



**Cross
Training**

HIIT

WOD

Step

18h00

Yoga

Stretching

Pilates

**Renfo Full
Body
La Croisette**

CAF

Renfo

Body Barre

**Zumba
La Croisette**

20h00

**Entraînement
Natation
Adulte**

Aqua'CAF

Aqua'Sculpt

**Entraînement
Natation
Adulte**

Aqua'Palmes**

**Entraînement
Natation
Adulte**