

# Aquasports

| Lundi  | Mardi  | Mercredi                                     | Jeudi  | Vendredi                                    | Samedi                                      | Dimanche                                   |
|--|--|--|--|---|---|--|
| 10h15 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b>   | 10h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquabalance</b>  | 10h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquabalance</b>  |  |   |   | 09h15 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b> |
| 11h30 <sup>(45)</sup><br><b>bodypalm</b>     |  | 11h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquaforme</b>    |  |   |   | 10h15 <sup>(45)</sup><br><b>bodypalm</b>   |
| 12h30 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b>   | 12h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquabuilding</b> | 12h30 <sup>(45)</sup><br><b>bodypalm</b>     | 12h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquafitness</b>  | 12h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquabiking</b>  | 12h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquafitness</b> | 11h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquabiking</b> |
| 17h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquabalance</b>  | 17h30 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b>   | 18h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquafitness</b>  | 17h00 <sup>(45)</sup><br><b>aquafitness</b>  | 16h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquabalance</b> |   |  |
| 18h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquabuilding</b> | 18h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquabiking</b>   |  | 18h00 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b>   | 17h30 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b>  |   |  |
|  |  |  | 18h45 <sup>(45)</sup><br><b>aquafusion</b>   | 18h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquafitness</b> |   |  |
| 19h30 <sup>(30)</sup><br><b>aquabiking</b>   | 19h15 <sup>(45)</sup><br><b>bodypalm</b>     | 19h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquabuilding</b> | 19h45 <sup>(45)</sup><br><b>aquabuilding</b> | 19h30 <sup>(45)</sup><br><b>aquabiking</b>  |   |  |
|  |  | 20h15 <sup>(45)</sup><br><b>aquabiking</b>   |  |   |   |  |



Alternance samedis matins semaines paires RPM semaines impaires Abdos'30

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. Merci de votre compréhension :)

# Fitness

Lundi

10h15 <sup>30'</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

11h30 <sup>30'</sup>

circ. training

12h30 <sup>45'</sup>

caf

17h15 <sup>45'</sup>

caf

18h15 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

18h15 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

19h30 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

19h30 <sup>1h</sup>

pilates

Mardi

10h15 <sup>45'</sup>

caf

11h15 <sup>30'</sup>

circ. training

12h30 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

17h30 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**SH'BAM**

**LES MILLS**  
**RPM**

18h30 <sup>45'</sup>

caf

**LES MILLS**  
**RPM**

19h30 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

19h30 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

Mercredi

10h15 <sup>30'</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

12h30 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

18h00 <sup>30'</sup>

circ. training

18h45 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**SH'BAM**

19h45 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

Jeudi

10h15 <sup>30'</sup>

abdos 30'

11h00 <sup>45'</sup>

blueball

12h30 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

17h30 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

18h45 <sup>45'</sup>

stretching

19h45 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

Vendredi

10h15 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

12h30 <sup>45'</sup>

caf

17h30 <sup>45'</sup>

caf

18h15 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

18h30 <sup>30'</sup>

circ. training

18h30 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

19h30 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**SH'BAM**

19h30 <sup>1h</sup>

pilates

Samedi

09h15 <sup>45'</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

09h15 <sup>30'</sup>

abdos 30'

10h00 <sup>1h</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

11h15 <sup>45'</sup>

stretching

Dimanche

**AQUANOVA**  
**AMERICA**  
Centre Aquatique Saint-Dié des Vosges

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium  
sur réservation  
au ☎ 09 71 00 88 00