

Fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 ^{1h} LES MILLS BODYBALANCE	09h15 ⁴⁵ circ. training	09h15 ^{1h} LES MILLS BODYBALANCE	09h15 ⁴⁵ circ. training	09h15 ³⁰ blueball	09h15 ³⁰ circuit training	
10h30 ³⁰ circ. training	10h15 ⁴⁵ stretching	10h30 ³⁰ blueball	10h15 ⁴⁵ LES MILLS RPM	10h00 ^{1h} LES MILLS BODYBALANCE	10h00 ^{1h} LES MILLS BODYPUMP	
12h30 ⁴⁵ caf	12h30 ^{1h} LES MILLS BODYBALANCE	12h30 ⁴⁵ LES MILLS RPM	12h30 ^{1h} LES MILLS BODYPUMP	12h30 ⁴⁵ caf		
17h30 ⁴⁵ caf	17h30 ⁴⁵ LES MILLS SH'BAM	17h30 ⁴⁵ circ. training	17h30 ^{1h} LES MILLS BODYPUMP	17h30 ⁴⁵ caf		
LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	18h30 ⁴⁵ LES MILLS SH'BAM	18h45 ⁴⁵ LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS RPM		
18h30 ^{1h} LES MILLS BODYPUMP	18h30 ⁴⁵ caf			18h30 ⁴⁵ circ. training		
18h30 ⁴⁵ LES MILLS RPM	LES MILLS RPM			LES MILLS RPM		
19h45 ⁴⁵ LES MILLS BODYATTACK	19h30 ^{1h} LES MILLS BODYPUMP	19h30 ³⁰ circ. training	19h45 ³⁰ stretching	19h30 ⁴⁵ LES MILLS SH'BAM		

AQUANOVA AMERICA
Centre Aquatique Saint-Denis des Forges

intensités
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium
sur réservation
au ☎ 09 71 00 88 00

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

Aquasports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 ⁴⁵ aquafitness		8h15 ⁴⁵ Aquasophro				9h15 ⁴⁵ aquabiking
10h15 ⁴⁵ aquafitness		9h15 ⁴⁵ aquafitness				10h15 ⁴⁵ aquafitness
12h15 ⁴⁵ aquabiking	12h15 ⁴⁵ aquafitness	12h15 ⁴⁵ aquabiking	12h15 ⁴⁵ bodypalm	12h15 ⁴⁵ aquabiking	12h30 ⁴⁵ Aquarelax	11h30 ⁴⁵ aquabiking
18h15 ⁴⁵ aquabiking	18h15 ⁴⁵ aquabiking	18h15 ⁴⁵ aquafitness	18h15 ⁴⁵ aquaboxing	18h15 ⁴⁵ aquafitness		
19h15 ⁴⁵ aquaboxing	19h15 ⁴⁵ bodypalm	19h15 ⁴⁵ aquabiking	19h15 ⁴⁵ 100% abdos	19h15 ⁴⁵ bodypalm		
	20h15 ⁴⁵ aquabiking	20h15 ⁴⁵ aquafitness	20h15 ⁴⁵ aquabiking	20h15 ⁴⁵ aquabiking		

AQUANOVA AMERICA
Centre Aquatique Saint-Denis des Forges

intensités
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium
sur réservation
au ☎ 09 71 00 88 00

09/06/2021 au 04/07/2021

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