

## Fitness

| Lundi                                 | Mardi                                 | Mercredi                              | Jeudi                                | Vendredi                              | Samèdi                             | Dimanche |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------|
| 09h15<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | 09h15<br>circuit training             | 09h15<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | 09h15<br>circuit training            | 09h15<br><b>blueball</b>              | 09h15<br><b>BOXING HBX</b>         |          |
| 10h30<br><b>BOXING HBX</b>            | 10h15<br>stretching                   | 10h30<br><b>blueball</b>              | 10h15<br>stretching                  | 10h00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | 10h00<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> |          |
| 12h30<br>circuit training             | 12h30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | 12h30<br><b>BOXING HBX</b>            | 12h30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>   | 12h30<br>caf                          | 11h15<br>stretching                |          |
| 17h30<br>caf                          | 17h30<br><b>LES MILLS SH'BAM</b>      | 17h30<br>circ. training               | 17h30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>   | 17h30<br>caf                          |                                    |          |
| <b>LES MILLS RPM</b>                  | <b>LES MILLS RPM</b>                  | 18h30<br><b>LES MILLS SH'BAM</b>      | 18h45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b> | <b>LES MILLS RPM</b>                  |                                    |          |
| 18h30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>    | 18h30<br>caf                          |                                       |                                      | 18h30<br>circ. training               |                                    |          |
| 18h30<br><b>LES MILLS RPM</b>         | <b>LES MILLS RPM</b>                  |                                       |                                      | <b>LES MILLS RPM</b>                  |                                    |          |
| 19h45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b>  | 19h30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>    | 19h30<br><b>BOXING HBX</b>            | 19h45<br>stretching                  | 19h30<br><b>LES MILLS SH'BAM</b>      |                                    |          |

**AQUANOVA AMERICA**  
Centre Aquasport et Sport de l'Est de la Région

intensités  
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium  
sur réservation  
au ☎ 09 71 00 88 00

### Planning fitness

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             | Samèdi             | Dimanche             |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 9h15<br>aquafitness  |                      | 8h15<br>Aguasplano   |                      |                      |                    | 9h15<br>aquabiking   |
| 10h15<br>aquafitness |                      | 9h15<br>aquafitness  |                      |                      |                    | 10h30<br>aquafitness |
| 12h15<br>aquabiking  | 12h15<br>aquafitness | 12h15<br>aquabiking  | 12h15<br>bodypalm    | 12h15<br>aquabiking  | 12h45<br>Aquarelax | 11h30<br>aquabiking  |
| 17h15<br>aquabiking  | 17h15<br>aquaboxing  |                      |                      | 17h15<br>aquabiking  |                    |                      |
| 18h15<br>aquaboxing  | 18h15<br>aquabiking  | 18h15<br>aquafitness | 18h15<br>aquaboxing  | 18h15<br>aquafitness |                    |                      |
| 19h15<br>aquabiking  | 19h15<br>bodypalm    | 19h15<br>aquabiking  | 19h15<br>aquafitness | 19h15<br>aquaboxing  |                    |                      |
|                      | 20h15<br>aquafitness | 20h15<br>aquafitness | 20h15<br>aquabiking  | 20h15<br>aquabiking  |                    |                      |

**AQUANOVA AMERICA**  
Centre Aquasport et Sport de l'Est de la Région

intensités  
COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium  
sur réservation  
au ☎ 09 71 00 88 00

03/01/2022 au 06/02/2022

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