

AQUA FITNESS

PLANNING SEPTEMBRE 2025 - JUILLET 2026 (hors vacances scolaires)

La direction se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H	9H30 - 10H15 BULLE MIX	9H - 9h45 BULLE TRAINING		9H - 9h45 BULLE TONIQUE		
10H	10H30 - 11h15 BULLE MIX	10H - 10h45 BULLE DOUCE	10H - 10H45 BULLE VÉLO	10H - 10H45 BULLE VÉLO	10H30 - 11h15 BULLE TONIQUE	
11H	11H30 - 12h15 BULLE DOUCE	11H - 11h45 BULLE TONIQUE	11H - 11h45 BULLE DOUCE	11H - 11h45 BULLE DOUCE	11H30 - 12h15 BULLE MIX	
12H	12H30 - 13h15 BULLE TONIQUE	12H15 - 13H BULLE VÉLO		12H15 - 13h BULLE TRAINING	12H30 - 13h15 BULLE BOXING	12H - 12h45 AQUA PILATES s. paire
13H						12h45 TRAINING s. impaire
14H	14H - 14h45 BULLE TRAINING			14H - 14H45 BULLE MIX	14H - 14H45 BULLE MIX	
15H		15H - 15H45 BULLE MIX				
16H		16H - 16h45 AQUA PILATES				
17H				17H15 - 18h BULLE TONIQUE		
18H	18H15 - 19H BULLE MIX	18H15 - 19H BULLE VÉLO	18H - 18h45 BULLE TRAINING	18H15 - 19H BULLE VÉLO	18H - 18h45 BULLE TONIQUE	
19H	19H15 - 20H BULLE VÉLO	19H15 - 20h BULLE TONIQUE	19H - 19H45 BULLE MIX	19H15 - 20h TRAINING s. paire	19H - 20h30 BULLE ZEN* dernier vendredi du mois	
20H			20H - 20H45 BULLE VÉLO			
21H						

NATATION

adultes & enfants

PLANNING SEPTEMBRE 2025 - JUIN 2026 (hors vacances scolaires)

La direction se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						9H00 - 9H30 BULLE BÉBÉS
10H					9H30 - 10H15 NATATION ADULTE	9H45 - 10H15 10H15 - 10H45 10H45 - 11H15 11H15 - 11H45 BULLE GRENOUILLE
11H						
12H						
13H						13H - 13H40 BULLE O
14H			14H30-15H 15H05 - 15H35 15H40 - 16H10 16H15 - 16H45 BULLE GRENOUILLE			14H00 - 15H30 POOL PARTY
15H			16H50 - 17H30 BULLE LOISIRS			
16H						
17H	17H00 - 17H30 17H30 - 18H00 BULLE GRENOUILLE	17H00 - 17H30 17H30 - 18H00 BULLE GRENOUILLE				
18H						
19H						
20H		20H05 - 20H50 NATATION ADULTE				
21H						

FITNESS

PLANNING SEPTEMBRE 2025 - JUIN 2026 (hors vacances scolaires)

La direction se réserve le droit de modifier le planning en cas de nécessité

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H	8H30 - 9H HIIT		8H30 - 9H ABDOS FLASH			
9H				9H30 - 10H30 GYM DOUCE		
10H	10H- 11H BODY BARRE		9H45 - 10H45 PILATES 1		10H30 - 11H30 BODY BARRE +CORE	10H - 11h PILOXING
11H						10H - 11h training parent -enfant dernier samedi du mois
12H		12H15-13H15 CUISSSES ABDOS FESSIERS				
13H						
14H						
15H						
16H			16H30-17H30 TEEN TRAINING			
17H						
18H	18H15 - 18H45 ABDOS FLASH	18H-19H BODY BARRE	18H - 19H BODY TRAINING	18H15 - 18H45 BODY TRAINING	18H - 19H STEP WORKOUT s. impaire	
19H	19H - 20H PILATES 2		19H15 - 20H15 BODY HIIT	19H - 20H PILATES 1		
20H						