

Planning des activités en libre accès en
piscine d'eau de mer chauffée
du 30/08/2021 au 02/01/2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h-9h30 Aqua Gym	9h-9h30 Aqua Gym	9h-9h30 Aqua Gym	9h-9h30 Aqua Gym	9h-9h30 Aqua Gym	9h-9h30 Aqua Gym	
10h-10h30 Aqua Gym	10h-10h30 Aqua Gym	10h-10h30 Aqua Gym	10h-10h30 Aqua Gym	10h-10h30 Aqua Gym		
			11h-12h Marche océane en extérieur		11h-11h30 Aqua Gym	11h-11h30 Aqua Gym
12h-12h30 Aquabiking	12h-12h30 Aquabiking	12h-12h30 Aquabiking		12h-12h30 Aquabiking	12h-12h30 Aquabiking	
13h15-14h Aqua Sculpt Stretch	13h15-14h Aqua Sculpt Stretch	13h15-14h Aqua Sculpt Stretch	13h15-14h Aqua Sculpt Stretch	13h15-14h Aqua Sculpt Stretch	13h15-14h Aqua Sculpt Stretch	
15h-15h30 Aqua Gym	15h-15h30 Aqua Gym	15h-15h30 Aqua Gym	15h-15h30 Aqua Gym	15h-15h30 Aqua Gym	15h-15h30 Aqua Gym	15h-15h30 Aqua Gym
17h15-17h45 Aquabiking	17h15-17h45 Aquabiking	17h15-17h45 Aquabiking	17h15-17h45 Aquabiking	17h15-17h45 Aquabiking	17h15-17h45 Aquabiking	17h30-18h Aqua Gym
17h45-18h30 Aqua Gym	17h45-18h30 Aqua Gym	17h45-18h30 Aqua Gym	17h45-18h30 Aqua Gym	17h45-18h30 Aqua Gym	17h45-18h30 Aqua Gym	

Activités payantes, sur réservation (tarifs nous consulter) :

- **Aquabiking (30')** : cours d'aquagym tonique privilégiant l'activité cardiovasculaire et le renforcement musculaire.

Plannings susceptibles d'être modifiés sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.

Planning des activités en libre accès en salle de Fitness du 30/08/2021 au 02/01/2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				9h30-10h15 Gym ballon	10h-10h45 Gym ballon	9h-9h45 Pilates
10h30-11h FAC	10h30-11h15 100% abdos	10h45-11h30 Pilates	10h-10h45 Spécial buste	10h15-10h45 Stretching		
11h15-12h15 Yoga			11h-12h Yoga	11h-12h Yoga	11h-12h Yoga	
		12h-13h Yoga			12h15-13h FAC	
13h-13h45 Spé abdos		13h15-13h45 FAC				
	14h15-15h Gym Relax	14h15-15h Gym ballon	14h15-15h Gym Relax		14h15-15h Gym Relax	14h15-15h Gym Relax
	15h15-16h 100% abdos		15h15-16h 100% abdos			
16h-16h45 Body Sculpt	16h-16h30 Stretching	16h-16h45 Body Sculpt	16h-16h30 Stretching	16h-16h45 Body Sculpt	16h-16h45 100% abdos	16h15-17h15 Yoga
16h45-17h15 Stretching		16h45-17h15 Stretching		16h45-17h15 Stretching	16h45-17h15 Stretching	
	17h30-18h15 Pilates	17h30-18h15 100% abdos	17h30-18h15 Pilates	17h30-18h15 Pilates	17h30-18h15 Pilates	18h-18h45 Gym Ballon
18h45-19h45 Pilates	18h45-19h45 Yoga	18h45-19h45 Pilates	18h45-19h45 Yoga	18h45-19h45 Yoga	18h45-19h45 Yoga	

Plannings susceptibles d'être modifiés sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.