

# Aquasports septembre 2021

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h15 (30)  
aquabiking

09h15 (45)  
aquafitness

09h15 (30)  
aquabiking

09h15 (45)  
aquafitness

09h15 (45)  
aquafitness

11h15 (45)  
aquafitness

12h15 (45)  
aquafitness

12h15 (45)  
aquafitness

10h15 (45)  
aquafitness

11h15 (45)  
bodypalm

10h15 (45)  
bodypalm

10h15 (45)  
bodypalm

12h15 (45)  
aquafitness

12h15 (45)  
aquafitness

12h15 (45)  
aquafitness

12h15 (30)  
aquabiking

12h15 (45)  
aquafitness

11h15 (45)  
aquafitness

12h15 (45)  
aquafitness

17h15 (45)  
aquafitness

17h15 (45)  
aquafitness

17h30 (30)  
aquabiking

17h15 (45)  
aquafitness

17h15 (45)  
aquafusion

18h15 (45)  
aquafitness

18h15 (30)  
aquabiking

18h15 (45)  
aquafitness

18h15 (45)  
bodypalm

18h15 (30)  
aquabiking

19h15 (30)  
aquabiking

19h00 (45)  
aquafitness

19h15 (45)  
aquaboxing

19h15 (30)  
aquabiking

19h00 (45)  
aquafitness

20h00 (45)  
aquaboxing

20h00 (45)  
aquafusion

20h15 (30)  
aquabiking

20h00 (45)  
aquafitness

20h00 (45)  
aquapower



# Fitness septembre 2021

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h15 <sup>(45)</sup>

circuit **training**

10h15 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

12h30 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

18h00 <sup>(45)</sup>

**step**

19h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

20h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

09h00 <sup>(30)</sup>

check my form

10h15 <sup>(45)</sup>

stretching

12h30 <sup>(45)</sup>

pilates

18h15 <sup>(30)</sup>

hiit

19h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

20h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

09h15 <sup>(45)</sup>

caf

10h15 <sup>(45)</sup>

pilates

12h30 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

18h15 <sup>(30)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

19h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

20h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

09h00 <sup>(30)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

10h15 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

12h30 <sup>(30)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

18h00 <sup>(45)</sup>

Body sculpt

19h00 <sup>(45)</sup>

step

20h00 <sup>(45)</sup>

pilates

09h15 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

10h15 <sup>(30)</sup>

check my form

12h30 <sup>(30)</sup>

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

17h15 <sup>(30)</sup>

circuit **training**

19h00 <sup>(30)</sup>

**ZUMBA**

10h15 <sup>(45)</sup>

circ. **training**

11h15 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS**  
**RPM**

12h15 <sup>(45)</sup>

stretching



intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium sur réservation sur [aquastade.fr](http://aquastade.fr)