

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h15 Aquagym		9h50 Aquagym <i>Nouveaux!</i> Gym Ball	9h50 Aquagym	10h15 Gym Nage avec d'entretien palmes		10h15 Aquagym
	11h Aquagym			11h15 Aquagym		
12h Power plate	12h30 Power plate	12h Power Plate	12h30	12h Power Plate		
12h45			13h Power Plate			
Bike						
17h30 <i>Nouveaux!</i> Gym Ball	17h Power Plate	17h30 Abdo-Fessiers Stretch	17h Power Plate	17h30 Power plate	17h Power plate	17h30 Step
18h15 Dance	18h15 Step Intermédiaire	18h15 <i>Nouveaux!</i> Cardio Boxing	18h15 Bike	18h <i>Nouveaux!</i> Gym Ball	17h30 C.A.F.	18h15 Débutant Abdos-fessiers Stretch
19h15 Abdo-Fessiers Stretch	19h15 Abdo-Dos Stretch	19h15 Relaxation	19h30 Step		18h30	19h Reggaeton
	Aquagym		Confirmé Aquagym		Bike	

# Fitness - Activités Aquatiques

Activité  
« Power Plate »  
payante  
et sur rendez-vous

10h00	10h15 Escalade	Tir à air comprimé	10h15 Escalade	10h15 Escalade	10h15 Escalade		
11h00	11h15 Escalade	Tir à l'arc	11h15 Escalade	11h15 Escalade	11h15 Escalade		
14h00				Escalade			
15h00	Tir à l'arc	Escalade		Tir à l'arc	Escalade		
16h00	Tir à air	Escalade	Escalade	Escalade	Escalade		Escalade
17h00	Tir à air	Escalade	Escalade	Tir à l'arc	Escalade		Escalade
18h00	Escalade	Tir à air	Escalade	Tir à l'arc	Escalade		Escalade
19h00	Escalade	Escalade	Escalade	Escalade	Escalade		Escalade
20h00	Escalade	Escalade	Escalade	Escalade	Escalade		Escalade

# Activités Encadrées

\* Uniquement pendant les vacances scolaires françaises

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15h00		Curling			
16h00					
17h00					
18h00					
19h00	Badminton	<i>Nouveaux!</i> Jorjy Soirée	Squash	Foot Indoor	
20h00	Tennis de Table Enfants	Bad / Volley Ball	Jorjy Soirée	Tennis de Table Adultes	Foot Indoor
21h00	Kart sur glace 18h-24h		Bad 11-15 ans		
				Kart sur glace 18h-24h	Curling 21h-22h45

# Tournois

\* Uniquement pendant les vacances scolaires françaises