

Planning Aquaforme du 30 juin au 6 juillet 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN			8h15-9h AQUACOOOL Aquagym				
MIDI	12h30-13h AQUABIKE	12h30-13h15 AQUADYNAMIC Aquagym	12h30-13h15 AQUATRaining	12h30-13h15 AQUAPILATES Aquagym	12h30-13h15 AQUACHALLENGE		
APRÈS-MIDI	17h-17h30 AQUABIKE			17h15-17h45 AQUABIKE			
	18h-18h45 AQUADYNAMIC Aquagym	18h-18h45 BIG BIKE	18h-18h45 AQUADYNAMIC Aquagym	18h-18h30 AQUABIKE			

Intensité
de l'activité



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

Planning Aquaforme du 7 au 13 juillet 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI	12h30-13h15 BIG BIKE	12h30-13h15 HYDR'EAU SPEED	12h30-13h15 AQUABOXING	12h30-13h15 AQUACHALLENGE	12h30-13h15 AQUAJOG		
APRÈS-MIDI							

Intensité
de l'activité



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

Planning Aquaforme du 14 au 20 juillet 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI	12h30-13h15 AQUABOXING	12h30-13h15 AQUACIRCUIT	12h30-13h AQUABIKE 13h15-13h45 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUAJOG	12h30-13h15 AQUACHALLENGE		
APRÈS-MIDI							

Intensité
de l'activité



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

Planning Aquaforme du 21 au 27 juillet 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI	12h30-13h15 HYDR'EAU SPEED	12h30-13h15 AQUABOXING	12h30-13h AQUABIKE 13h15-13h45 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUASPEED Aquagym	12h30-13h15 HYDR'EAU SPEED		
APRÈS-MIDI							

Intensité
de l'activité



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

Planning Aquaforme du 28 au 3 août 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI	12h30-13h15 BIG BIKE	12h30-13h AQUABIKE 13h15-13h45 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUAJOG	12h30-13h15 AQUABOXING			
APRÈS-MIDI							

Intensité
de l'activité



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3