

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN			8h15-9h <b>AQUACOOL</b> Aquagym				
MIDI	12h30-13h15 <b>BIG BIKE</b>	12h30-13h15 <b>AQUAGYM</b> Aquagym	11h45-12h30 <b>Big BIKE</b>	12h30-13h15 <b>AQUAPILATES</b> Aquagym	12h30-13h15 <b>AQUASPEED</b> Aquagym	11h45-12h15 <b>AQUABIKE</b>	
APRÈS-MIDI	18h-18h45 <b>AQUADYNAMIC</b> Aquagym	18h-18h45 <b>BIG BIKE</b>	18h-18h45 <b>AQUADYNAMIC</b> Aquagym	18h-18h45 <b>BIG BIKE</b>	18h-18h45 Cours différent selon la semaine*		

Intensité  
de l'activité



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

\*Semaine 1 : **Aquaboxing**  
Semaine 2 : **Big Bike**  
Semaine 3 : **Aquaboxing**  
Semaine 4 : **Aquachallenge**