

# PROGRAMME ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ

Saison 2026 / 2027 – Période scolaire



**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**DIMANCHE**

7h30 ⌚ 45 min  
**Aquafit**

11h30 ⌚ 45 min  
**Paris Sport Séniors**

11h30 ⌚ 45 min  
**Paris Sport Séniors**

10h00 ⌚ 45 min  
**Future maman**

11h00 ⌚ 45 min  
**Aquapalming**

12h30 ⌚ 45 min  
**Aqua Trampo**

12h30 ⌚ 45 min  
**Aquapalming**

12h30 ⌚ 45 min  
**Aquafit**

12h30 ⌚ 45 min  
**Aquafit**

12h00 ⌚ 45 min  
**Fit santé**

19h00 ⌚ 45 min  
**Aquafit**

19h00 ⌚ 45 min  
**Aquapalming**

19h00 ⌚ 45 min  
**Aqua Trampo**

20h00 ⌚ 45 min  
**Aquasoft**

20h00 ⌚ 45 min  
**Aquafit**

20h00 ⌚ 45 min  
**Aquafit**

**HAUTE INTENSITÉ**  
Je veux me dépenser au maximum

**INTENSITÉ MODÉRÉE**  
Je veux être actif sans m'épuiser

**INTENSITÉ DOUCE**  
Je veux bouger en douceur