

Planning Aquagym & Aquabike

Grandes
Vacances

Lundi	11h15 > 12h Aqua Vitalité	12h15 > 13h Aqua Bike		17h15 > 18h Aqua Vitalité	18h > 18h45 AquaFit Cross
Mardi		12h15 > 13h Aqua Vitalité	13h15 > 14h Aqua Bike	17h15 > 18h Aqua Bike	
Mercredi	11h15 > 12h Aqua Vitalité	12h15 > 13h Aqua Bike		17h15 > 18h Aqua Vitalité	
Jeudi		12h15 > 13h Aqua Vitalité	13h15 > 14h Aqua Bike	17h15 > 18h Aqua Bike	18h > 18h45 AquaFit Cross
Vendredi	11h15 > 12h Aqua Vitalité	12h15 > 13h Aqua Bike		17h15 > 18h Aqua Vitalité	

Planning Fitness

Grandes
Vacances

Lundi		12h30 > 13h00 Renfo		17h00 > 18h STEP	17h00 > 17h45 Hatha Yoga*	18h00 > 18h45 Yin Yoga*
Mardi	10h00 > 10h45 Pilates	12h30 > 13h30 Cross training		17h00 > 18h0 TRX Training		
Mercredi						
Jeudi	10h00 > 10h45 Gym douce	12h30 > 13h30 Cross training		17h00 > 18h00 Pilates	17h00 > 17h45 Yoga de la femme*	18h00 > 18h45 Yoga Vinyasa*
Vendredi		12h00 > 13h00 TRX Training		17h00 > 18h00 Cross training		

(*) Pas de cours de yoga entre le 10 au 23 août



Centre Aquatique Pierre SAMOT
Quartier petit manoir, Le Lamentin 97232

ÉQUILIBRE TONICITÉ LE + SPORT ACCESS