

Sport Santé – Saison 2025/2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Stretching Relaxation 09h30-10h15		Circuit Training (pour tous) 10h00-11h00 11h00-12h00		Stretching Relaxation 09h30-10h15	Circuit Training (pour tous) 10h00-11h00 11h00-12h00
Pilate 10h30-11h15	Pilate 10h30-11h15		Pilate 10h30-11h15	Pilate 10h30-11h15	
Nat. Perfectionnement 11h30-12h15	Aqua Renfo SPE 11h30-12h15		AquaSoft 11h30-12h15	Aquagym GB 11h30-12h15	<u>Activité ponctuelle</u> Aqua-maternité 12h00-12h45
Aquagym 12h15-13h00	Marche Aquatique 12h15-13h00	Aquagym GB 13h15-14h00	Aquagym 12h15-13h00	Nat. Débutant 12h15-13h00	
Pilate 15h30-16h15	Gym 15h30-16h15		Pilate 15h30-16h15	Gym 15h30-16h15	<i>Une séance gymnique et une séance aquatique par semaine</i>
AquaSoft 16h30-17h15	Nat. Débutant 16h30-17h15		Nat. Débutant 16h30-17h15	AquaSoft 16h30-17h15	
Aquagym 17h15-18h00	Aquasoft 17h15-18h00		AquaRenfo 17h15-18h00	Aquagym 17h15-18h00	
Gymfit 18h15-19h00	Aquagym 18h00-18h45		Aquagym 18h00-18h45	Gymfit 18h15-19h00	