

### LUNDI

9h30 45'  
Pilates  
Débutants

10h30 45'  
Yoga  
Vinyasa

11h30 45'  
Renfo  
Cuisses/Abdos/Fessiers

12h30 45'  
Pilates  
Intermédiaires

15h00 45'  
Yin Yoga  
Doux

17h15 45'  
Pilates  
Débutants

18h15 45'  
Yoga  
Vinyasa

19h15 45'  
Pilates  
Intermédiaires

20h30 60'  
Sonothérapie

### MARDI

9h30 45'  
Pilates  
Intermédiaires

10h30 45'  
Renfo  
Cuisses/Abdos/Fessiers

11h30 45'  
Pilates  
Débutants

12h30 45'  
Renfo  
Cuisses/Abdos/Fessiers

18h15 45'  
Circuit  
Cardio/Fitness

19h15 45'  
Cours Dansés  
Step - LIA - HIA

20h15 45'  
Circuit  
Cardio/Fitness

### MERCREDI

18h15 45'  
Cours Dansés  
Step - LIA - HIA

19h15 45'  
Circuit  
Cardio/Fitness

20h15 45'  
Pilates  
Débutants

### JEUDI

9h00 60'  
Sonothérapie

10h30 45'  
Pilates  
Intermédiaires

11h30 45'  
Yoga  
Vinyasa

12h30 45'  
Pilates  
Débutants

18h15 45'  
Pilates  
Intermédiaires

19h15 45'  
Pilates  
Débutants

20h15 45'  
Yin Yoga  
Doux

20h15 45'  
Outdoor  
Training

### VENREDI

9h30 45'  
Renfo  
Cuisses/Abdos/Fessiers

10h30 45'  
Yin Yoga  
Doux

11h30 45'  
Pilates  
Intermédiaires

12h30 45'  
Yoga  
Vinyasa

### SAMEDI

9h30 45'  
Pilates  
Débutants

10h30 45'  
Circuit  
Cardio/Fitness

11h30 45'  
Cours Dansés  
Step - LIA - HIA

11h30 45'  
Cours Dansés  
Step - LIA - HIA

11h30 45'  
Cours Dansés  
Step - LIA - HIA



### LUNDI

9h00 45'  
Aqua Training

9h45 45'  
Aqua Cardio

10h30 45'  
Aqua Training

11h15 45'  
Aqua Bike

12h30 45'  
Aqua Bike

17h15 45'  
Natation  
Enfants Apprentissage

18h15 45'  
Aqua Cardio

19h00 45'  
Aqua Training

19h45 45'  
Aqua Bike  
Confirmés

20h30 45'  
Aqua Bike

### MARDI

9h00 45'  
Aqua Bike

9h45 45'  
Aqua Training

10h30 45'  
Aqua Cardio

12h30 45'  
Aqua Cardio

17h15 45'  
Natation  
Enfants Initiation

18h15 45'  
Aqua Bike

19h00 45'  
Aqua Cardio

19h45 45'  
Aqua Training

20h30 30' + 30'  
Aqua Pilates  
+  
Cocon de L'Éden

### MERCREDI

9h00 45'  
Aqua Training

10h00 45'  
10h45 45'  
11h30 45'  
12h15 45'  
Natation  
Enfants  
Apprentissage  
Initiation  
(renseignements  
à l'accueil)

14h45 45'  
15h30 45'  
16h15 45'  
17h00 45'  
17h45 45'  
Natation  
Enfants  
Apprentissage  
Initiation  
(renseignements  
à l'accueil)

19h00 45'  
Aqua Bike  
Confirmés

19h45 45'  
Aqua Cardio

20h30 45'  
Aqua Training

### JEUDI

9h00 45'  
Aqua Cardio

9h45 45'  
Aqua Bike

10h30 45'  
Aqua Training

12h30 45'  
Aqua Training

13h15 45'  
Futures  
Mamans

17h15 45'  
Natation  
Enfants Apprentissage

18h15 45'  
Aqua Training

19h00 45'  
Aqua Cardio

19h45 45'  
Aqua Bike

20h30 30' + 30'  
Aqua Pilates  
+  
Cocon de L'Éden

### VENREDI

9h00 45'  
Aqua Bike

9h45 45'  
Aqua Training

10h30 45'  
Aqua Cardio

11h15 45'  
Aqua Bike

12h30 45'  
Aqua Bike

### SAMEDI

8h45 2 x 30'  
9h15 30'  
Bébés  
Nageurs

10h00 3 x 45'  
10h45 45'  
11h30 45'  
Jardin  
Aquatique

12h30 45'  
Aqua  
Cardio

14h00 1h30  
Anniversaires  
Enfants

