

# MON PLANNING FITNESS

PORTET

PLANNING ETE 2025

à partir du 30 Juin

|                              |                                      |                                   |                                      |                                  |   |                                      |   |
|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <b>LUNDI</b><br>09h - 21h    | 09h30<br>CAF<br>Durée : 45mn         | 10h30<br>PILATES<br>Durée : 45mn  | 12h30<br>RPM<br>Durée : 45mn         | 12h30<br>TRX<br>Durée : 45mn     | 17h45<br>BODY PUMP<br>Durée : 45mn        | 18h45<br>RPM<br>Durée : 45mn         | 19h00<br>ZUMBA<br>Durée : 60mn            |
| <b>MARDI</b><br>09h - 21h    | 09h30<br>BODY SCULPT<br>Durée : 45mn | 10h30<br>BODY ZEN<br>Durée : 60mn | 12h30<br>BODY COMBAT<br>Durée : 45mn | 17h30<br>PILATES<br>Durée : 45mn | 17h45<br>CROSS TRAINING<br>Durée : 45mn   | 18h30<br>RPM<br>Durée : 45mn         | 19h30<br>CIRCUIT TRAINING<br>Durée : 45mn |
| <b>MERCREDI</b><br>09h - 21h | 09h45<br>ABDOS FLASH<br>Durée : 30mn | 10h30<br>TRX<br>Durée : 45mn      | 10h30<br>YOGA<br>Durée : 60mn        | 12h30<br>RPM<br>Durée : 45mn     | 18h00<br>BODY PUMP<br>Durée : 45mn        | 18h45<br>BODY COMBAT<br>Durée : 45mn | 19h00<br>CROSS TRAINING<br>Durée : 45mn   |
| <b>JEUDI</b><br>09h - 21h    | 09h30<br>TRX<br>Durée : 45mn         | 10h30<br>CAF<br>Durée : 45mn      | 12h30<br>BODY PUMP<br>Durée : 45mn   | 18h00<br>CAF<br>Durée : 45mn     | 18h45<br>STRETCH MOBILITE<br>Durée : 45mn |                                      |   |
| <b>VENDREDI</b><br>09h - 21h | 09h30<br>BODY SCULPT<br>Durée : 45mn | 10h30<br>STRETCH<br>Durée : 45mn  | 12h30<br>RPM<br>Durée : 45mn         | 17h45<br>PILATES<br>Durée : 45mn | 18h30<br>YOGA<br>Durée : 60mn             |                                      |   |
| <b>SAMEDI</b><br>09h - 14h   | 10h00<br>BODY PUMP<br>Durée : 45mn   | 11h00<br>RPM<br>Durée : 45mn      |                                      |                                  |   |                                      |   |
| <b>DIMANCHE</b><br>Fermé     |                                      |                                   |                                      |                                  |   |                                      |   |

Fermeture estivale du 4 au 10 Août

TÉL : 05 62 20 05 65

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre  
sur [www.movidaclub.fr](http://www.movidaclub.fr) ou sur l'Application DÉCIPLUS

**MOVIDA**  
Le sport-plaisir

# MON PLANNING AQUA PORTET

PLANNING ETE 2025  
à partir du 30 Juin

|                               |                                       |                                       |                                    |                                       |   |                                       |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>LUNDI</b><br>09h - 21h     | 10h00<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn | 10h45<br>AQUACARDIO<br>Durée : 45mn   |                                    | 12h30<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn    | 15h00 - 18h00<br>ECOLE NATATION*<br>Durée : 180mn | 18h15<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn    | 19h15<br>AQUACARDIO<br>Durée : 45mn   |
| <b>MARDI</b><br>09h - 21h     | 10h00<br>AQUACARDIO<br>Durée : 45mn   | 10h45<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn |                                    | 12h30<br>AQUABOXING<br>Durée : 45mn   |   | 18h15<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn | 19h15<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn    |
| <b>MERCREDI</b><br>09h - 21h  | 10h00<br>AQUABOXING<br>Durée : 45mn   | 11h00<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn    |                                    | 12h30<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn | 15h00 - 18h00<br>ECOLE NATATION*<br>Durée : 180mn | 18h15<br>AQUACARDIO<br>Durée : 45mn   | 19h15<br>AQUABOXING<br>Durée : 45mn   |
| <b>JEUDI</b><br>09h - 21h     | 09h30<br>AQUA SENIORS<br>Durée : 45mn | 10h30<br>AQUABOXING<br>Durée : 45mn   |                                    | 12h30<br>AQUACARDIO<br>Durée : 45mn   |   | 18h15<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn    | 19h15<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn |
| <b> VENDREDI</b><br>09h - 21h | 10h00<br>AQUACARDIO<br>Durée : 45mn   | 10h45<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn |                                    | 12h30<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn    |   |                                       |                                       |
| <b>SAMEDI</b><br>09h - 14h    | 09h30<br>BB NAGEURS*<br>Durée : 45mn  | 10h30<br>AQUATRaining<br>Durée : 45mn | 11h30<br>AQUABIKE*<br>Durée : 45mn | Fermeture estivale du 4 au 10 Août    |   |                                       |                                       |

**DIMANCHE**  
Fermé

\*Activités à la carte

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre  
sur [www.movidaclub.fr](http://www.movidaclub.fr) ou sur l'Application DÉCIPLUS

**MOVIDA**  
Le sport-plaisir