

LUNDI 9h-21h

10H00 **BODYPUMP**
Durée : 45min

11H00 **PILATES** ★
Durée : 45min

12H30 **BODYATTACK**
Durée : 45min

15H30 **RPM** ★
Durée : 45min

17H30 **BODYBALANCE**
Durée : 45min

18H15 **RPM** ★
Durée : 45min

18H15 **CAF**
Durée : 45min

19H15 **BODYPUMP**
Durée : 45min

19H15 **RPM** ★
Durée : 45min

09h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

11h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

12h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

MARDI 9h-21h

10H00 **RPM** ★
Durée : 45min

11H00 **STRETCHING**
Durée : 30min

12H30 **RPM** ★
Durée : 45min

12H15 **YOGA** ★
Durée : 60min

17H30 **BODYPUMP**
Durée : 45min

18H15 **STEP**
Durée : 45min

18H30 **RPM** ★
Durée : 45min

19H00 **CXWORX**
Durée : 30min

19H30 **BODYBALANCE**
Durée : 45min

14h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

15h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

16h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

MERCREDI 9h-21h

10H30 **BODYBALANCE**
Durée : 60min

12H30 **CAF**
Durée : 45min

17H30 **CAF**
Durée : 30min

18H00 **WEPPA**
Durée : 45min

18H45 **BODYPUMP**
Durée : 45min

19H30 **BODYATTACK**
Durée : 45min

19H30 **RPM** ★
Durée : 45min

09h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

10h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

12h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

14h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

17h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

18h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

JEUDI 9h-21h

7H00 **RPM** ★
Durée : 45min

09H30 **PILATES** ★
Durée : 45min

10H15 **RPM** ★
Durée : 45min

12H30 **BODYPUMP**
Durée : 45min

17H30 **CXWORX**
Durée : 30min

18H00 **BODYBALANCE**
Durée : 45min

18H30 **RPM** ★
Durée : 45min

18H45 **SH'BAM**
Durée : 45min

19H30 **BODYCOMBAT**
Durée : 45min

12h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

15h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

19h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

VENDREDI 9h-21h

10h30 **STRETCHING**
Durée : 45min

12h30 **RPM** ★
Durée : 45min

17h30 **YOGA** ★
Durée : 60min

18H30 **RPM XL** ★
Durée : 60min

18H30 **CXWORX**
Durée : 30min

19H00 **BODYATTACK**
Durée : 45min

10h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

14h30 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

17h00 **RPM VIRTUEL**
Durée : 45min

SAMEDI 9h-17h

10h00 **BODYPUMP**
Durée : 45min

11h00 **RPM** ★
Durée : 45min

11H15 **YOGA** ★
Durée : 60min

DIMANCHE 9h-12h30

09H45 **STRETCHING**
Durée : 45min

10h30 **CAF**
Durée : 45min

11h30 **RPM** ★
Durée : 45min

★ COURS SUR RÉSERVATION




- Cours cardio
- Renforcement musculaire
- Approches douces
- Dansés Chorégraphiés






05 65 47 63 06



Avenue de Vabre,
12850 Onet le Château

LUNDI 9h - 21h


- 09H15  **AQUABOXING**
Durée : 45min
- 10h15  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min
- 11h15  **AQUABIKE ****
Durée : 45min

- 17H30  **AQUACAF**
Durée : 45min
- 18h30  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min
- 19h30  **AQUABIKE ****
Durée : 45min



MARDI 9h - 21h

- 09h15  **AQUACAF**
Durée : 45min
- 10h15  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min




- 12h30  **AQUABIKE ****
Durée : 45min

- 18h30  **AQUABIKE ****
Durée : 45min
- 19h30  **AQUACAF**
Durée : 45min

MERCREDI 9h - 21h

- 09h15  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min
- 10h15  **Bébés nageurs**
Durée : 30min

- 12h30  **AQUACAF**
Durée : 45min



- 17H30  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min
- 18h30  **AQUACAF**
Durée : 45min
- 19h30  **AQUABIKE ****
Durée : 45min

**




JEUDI 9h - 21h

- 09h15  **AQUACAF**
Durée : 45min



- 12h30  **AQUABIKE ****
Durée : 45min

- 18h30  **AQUABOXING**
Durée : 45min
- 19h30  **AQUABIKE ****
Durée : 45min

VENDREDI 9h - 21h

- 09H15  **AQUADANCING**
Durée : 45min
- 10h15  **AQUACAF**
Durée : 45min
- 11h00  **AQUABIKE ****
Durée : 45min

- 12h30  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min


- 18H00  **AQUACAF**
Durée : 45min
- 19h00  **AQUABIKE**
Durée : 45min

**

SAMEDI 9h - 17h

- 09h15  **AQUAFITNESS**
Durée : 45min

- 10h15  **Bébés nageurs**
Durée : 30min

- 10h50  **Bébés nageurs**
Durée : 30min

- 11h30  **AQUABIKE**
Durée : 45min

DIMANCHE Fermé

**Piscine
Fermée
Dimanche**

** ACTIVITÉ A LA CARTE
TOUTES LES ACTIVITÉS AQUATIQUES SONT SUR
RÉSERVATION VIA NOTRE SITE INTERNET OU
L'APPLICATION MYMOVIDA



05 65 47 63 06

Avenue de Vabre,
12850 Onet le Château