

18
19

MOVIDA

SPORTS ET BIEN ÊTRE
ALBI

LUNDI
08h-22h

09:00 **BODYPUMP**
Durée: 60'

10:00 **PILATES**
Durée: 45'

10:45 **STRETCH**
Durée: 30'

12:30 **CXWORX/STRETCH**
Durée: 45'

18:00 **CXWORX**
Durée: 30'

18:30 **BODYATTACK**
Durée: 60'

19:30 **SH'BAM**
Durée: 45'

RPM* 12:30
Durée: 50' 19:30

COACH* 20:15
✓**TIME**

MARDI
08h-22h

09:00 **CAF**
Durée: 45'

10:00 **STRETCH**
Durée: 45'

12:30 **SCULPT**
Durée: 45'

18:00 **CAF**
Durée: 45'

18:45 **BODYPUMP**
Durée: 45'

19:45 **BODYBALANCE**
Durée: 60'

RPM* 18:45
Durée: 50'

COACH* 12:30
✓**TIME** 18:00

MERCREDI
08h-22h

09:00 **SH'BAM**
Durée: 45'

10:00 **BODYBALANCE**
Durée: 60'

12:30 **BODYPUMP**
Durée: 45'

18:00 **SH'BAM**
Durée: 45'

19:00 **CXWORX**
Durée: 30'

19:30 **BODYCOMBAT**
Durée: 60'

RPM* 18:00
Durée: 50'

COACH* 19:30
✓**TIME**

JEUDI
08h-22h

09:00 **SCULPT**
Durée: 45'

10:00 **CXWORX**
Durée: 30'

10:30 **PILATES STRETCH**
Durée: 45'

12:30 **BODYATTACK**
Durée: 45'

18:00 **CXWORX**
Durée: 30'

18:30 **BODYPUMP**
Durée: 60'

19:30 **PILATES STRETCH**
Durée: 45'

RPM* 09:00
Durée: 50' 12:30

COACH* 10:30
✓**TIME**

VENDREDI
08h-21h

09:00 **BODYBALANCE**
Durée: 60'

10:00 **ZUMBA**
Durée: 45'

12:30 **BODYBALANCE**
Durée: 45'

18:00 **STEP**
Durée: 45'

18:45 **BODYATTACK**
Durée: 45'

19:30 **BODYBALANCE**
Durée: 60'

RPM* -
Durée: 50'

COACH* 10:00
✓**TIME** 12:30

SAMEDI
09h-19h

10:00 **BODYPUMP**
Durée: 60'

11:00 **CXWORX**
Durée: 30'

11:30 **STRETCH**
Durée: 30'

RPM* -
Durée: 50'

COACH* 12:15
✓**TIME**

DIMANCHE
09h-13h

10:00 **CAF**
Durée: 45'

RPM* 11:00
Durée: 50'

COACH* -
✓**TIME**

www.movidaclub.fr
f MOVIDA ALBI
05 63 76 62 71

*Sur réservation

18
19



MOVIDA

SPORTS ET BIEN ÊTRE
ALBI

LUNDI

08h-22h

09:00 **AQUAFITNESS**

Durée: 45'

10:00 **AQUATRaining**

Durée: 45'

10:45 **AQUAGYM DOUCE**

Durée: 30'

17:30 **AQUATRaining**

Durée: 45'

19:30 **AQUACIRCUIT**

Durée: 45'

AQUABIKE* 12:30
Durée: 45' 18:30

MARDI

08h-22h

10:30 **AQUABOXING**

Durée: 45'

12:30 **AQUACARDIO**

Durée: 45'

18:00 **AQUAFITNESS**

Durée: 45'

AQUABIKE* 09:30
Durée: 45' 19:00

MERCREDI

08h-22h

09:00 **AQUATRaining**

Durée: 45'

12:30 **AQUAFITNESS**

Durée: 45'

14:00 **ÉCOLE NATATION**

Durée: 240'

17:00 **JARDIN AQUATIQUE**

Durée: 45'

19:30 **AQUATRaining**

Durée: 45'

AQUABIKE* 10:00
Durée: 45' 18:30

JEUDI

08h-22h

09:00 **AQUACARDIO**

Durée: 45'

10:00 **AQUATRaining**

Durée: 45'

18:30 **AQUABOXING**

Durée: 45'

19:30 **AQUACIRCUIT**

Durée: 45'

AQUABIKE* 12:30
Durée: 45'

VENDREDI

08h-21h

10:30 **AQUAFITNESS**

Durée: 45'

11:15 **AQUAGYM DOUCE**

Durée: 30'

12:30 **AQUABOXING**

Durée: 45'

18:00 **AQUATRaining**

Durée: 45'

AQUABIKE* 09:30
Durée: 45' 19:00

SAMEDI

09h-19h

10:00 **BÉBÉS NAGEURS**

Durée: 45'

11:00 **AQUAFITNESS**

Durée: 45'

AQUABIKE* 12:00
Durée: 45'

DIMANCHE

09h-13h

11:00 **AQUATRaining**

Durée: 45'

AQUABIKE* 10:00
Durée: 45'

www.movidaclub.fr
f MOVIDA ALBI
05 63 76 62 71

