

Experience

DÉCOUVRE, days

TESTE ET FAIS UNE AFFAIRE

Samedi
19 janvier 2019

10h00-12h00	Running (renforcement + footing)
--------------------	---

10h00-11h00	Pilates
--------------------	----------------

11h00-12h00	Yoga
--------------------	-------------

12h00-12h30	Zumba
--------------------	--------------

12h30-13h00	Strong Zumba
--------------------	---------------------

13h00-13h30	Zumba
--------------------	--------------

13h30-14h00	Strong Zumba
--------------------	---------------------

14h00-15h00	Small group training (démonstration circuit musculation)
--------------------	--

15h00-16h00	Watervolley (tournoi)
--------------------	------------------------------

15h00-17h00	Waterchallenge (activités aquatiques et ludiques)
--------------------	---

Toute la journée

Bilan de santé fitness (Multiscan)

Dimanche
20 janvier 2019

9h00-11h00	Cycling (4 séances de 30 min)
-------------------	--------------------------------------

11h00-11h30	Aquagym
--------------------	----------------

11h30-12h30	Aquajogging
--------------------	--------------------

11h00-12h00	Cuisses Abdos Fessiers (CAF : 2 séances de 30min)
--------------------	---

12h00-12h30	Club Power
--------------------	-------------------

12h00-13h00	Waterpolo (tournoi)
--------------------	----------------------------

13h00-14h00	Small group training (démonstration circuit musculation)
--------------------	--

14h00-15h00	Youth fitness (Fitness pour adolescents de 12 à 15 ans)
--------------------	---

14h00-15h00	Aquazumba
--------------------	------------------

15h00-17h00	Waterchallenge (activités aquatiques et ludiques)
--------------------	---

Toute la journée

Bilan de santé fitness (Multiscan)
