

FORMULE FLEXIBLE 3.0 - BOUGER DANS L'EAU

AUTOMNE 2022

12 septembre au 16 décembre 2022 | 14 semaines

 Doux  Modéré  Intense

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.
9h à 9h55	Aquaforme	Aquaforme	Aquajogging	Aquaforme	Aquaforme
10h à 10h55	Aquajogging	Aquaforme	Aquaforme	Aquaforme	Aquajogging
11h à 11h55	Aquamix	Aquaforme		Aquajogging	
13h30 à 14h25		Aquaforme			
14h30 à 15h25		Aquajogging intense	Aquaforme intense	Aquaforme	Aquaforme
15h30 à 16h25			Aquaforme	Aquaforme	
17h à 17h55	Aquajogging intense		Aquajogging intense		
18h à 18h55	Aquaforme intense	Aquajogging	Aquaforme		
19h à 19h55		Aquaforme		Aquaforme intense	