

FORMULE FLEXIBLE 3.0 - BOUGER DANS L'EAU

HIVER 2023

30 janvier au 7 avril (10 semaines)

Préinscription membres : dès le 10 janvier à 10 h

Inscription non-membres : dès le 12 janvier à 10 h

 Doux  Modéré  Intense

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