

PLANNING COURS COLLECTIFS 2024

Du 03 au 08 mars 2025 - From March 3 to March 8, 2025

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am		AQUAFIT		AQUAFIT		PILATES	
17h15 5.15pm	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUAFIT	AQUAFIT			

AQUAFIT : Renforcement musculaire dans l'eau. *Water-based muscle strengthening.*

AQUABIKE : Tonifiez vos jambes, fessiers, dos et abdos. Brulez des calories et réduisez la cellulite grâce au massage de l'eau. *Tone your legs, glutes, back, and abs. Burn calories, and reduce cellulite thanks to the water massage.*

PILATES : Renforcement musculaire des muscles profonds améliorant la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. *Muscle strengthening focusing on core strength, flexibility, coordination, and overall body conditioning.*

SÉANCE DE FITNESS | FITNESS SESSION: 45mn - 20€  
SÉANCE DE PILATES | PILATES SESSION: 60mn - 25€  
COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 60mn - 85€  
CARNET DE 10 COURS | 10-CLASS PASS: 150€  
ABONNEMENT | MEMBERSHIP: 170€/month

Sur réservation - Upon reservation

La Direction se réserve le droit de modifier ou annuler les cours - maintenus à partir de 2 participants  
The Management reserves the right to modify or cancel classes - maintained from 2 participants