

AQUA SENART = SEMAINE DU 07/09 au 13/09

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
9 H - 10 H	09 H 00 - 09 H 15										
	09 H 15 - 09 H 30										
	09 H 30 - 09 H 45			Cuisses Abdos Fessiers 9H30 - 10H15							
	09 H 45 - 10 H 00										
10 H - 11 H	10 H 00 - 10 H 15										
	10 H 15 - 10 H 30	Aquagym douceur 10H15 - 11H00	Body Balance 10H00 - 10H45		Gym douce 10H00 - 10H45	Aquabike Solo 10H15 - 10H45	Body Sculpt 10H00 - 10H45	Gym douce 10H00 - 10H45	Aquagym vitalité 10H15 - 11H00	Body Sculpt 10H00 - 10H45	
	10 H 30 - 10 H 45			Yoga 10H15 - 11H00							
	10 H 45 - 11 H 00										
11 H - 12 H	11 H 00 - 11 H 15		Swiss Ball 10H45 - 11H30		Swiss Ball 10H45 - 11H30		Pilates 10H45 - 11H30		Cuisses Abdos Fessiers 10H45 - 11H30	Cuisses Abdos Fessiers 10H45 - 11H30	Step débutant 10H45 - 11H30
	11 H 15 - 11 H 30			Stretching 11H00 - 11H30							
	11 H 30 - 11 H 45		Abdos Fessiers 11H30 - 12H00		Stretching 11H30 - 12H00						
	11 H 45 - 12 H 00					Sophrologie 11H30 - 12H15		Yoga 11H30 - 12H30		Dance Fit 11H30 - 12H15	
12 H - 13 H	12 H 00 - 12 H 15										
	12 H 15 - 12 H 30	Aquabike Solo 12H15 - 12H45		Aquagym vitalité 12H15 - 13H00	Aquagym vitalité 12H15 - 13H00	Aquagym doux 12H15 - 13H00		Aquagym vitalité 12H15 - 13H00			
	12 H 30 - 12 H 45										
	12 H 45 - 13 H 00										
13 H - 14 H	13 H 00 - 13 H 15										
	13 H 15 - 13 H 30										
	13 H 30 - 13 H 45	Aquagym vitalité 13H15 - 14H00		Aquabike Solo 13H15 - 13H45		Aquabike Solo 13H15 - 13H45		Aquabike Solo 13H15 - 13H45			
	13 H 45 - 14 H 00										
17 H - 18 H	17 H 00 - 17 H 15										
	17 H 15 - 17 H 30										
	17 H 30 - 17 H 45										
	17 H 45 - 18 H 00			Cross training 17H30 - 18H15		Cross Training 17H30 - 18H15		Aquagym vitalité 17H15 - 18H00			
18 H - 19 H	18 H 00 - 18 H 15										
	18 H 15 - 18 H 30			Aquabike Solo 18H15 - 18H45		Aquabike Solo 18H15 - 18H45					
	18 H 30 - 18 H 45		Body Barre 18H30 - 19H15		Interfit 18H30 - 19H15		Body Sculpt 18H30 - 19H15		Body Sculpt 18H15 - 19H00	Aquabike Solo 18H15 - 18H45	
	18 H 45 - 19 H 00										
19 H - 20 H	19 H 00 - 19 H 15										
	19 H 15 - 19 H 30			Aqua Running 19H00 - 19H45		Zumba 19H00 - 19H45					Step Débutant 19H00 - 19H45
	19 H 30 - 19 H 45	Aquagym vitalité 19H15 - 20H00	Cardio Combat 19H15 - 20H00	Aquabike Solo 19H15 - 19H45	Body Sculpt 19H15 - 20H00	Aquagym vitalité 19H15 - 20H00		Aquabike Solo 19H15 - 19H45	Roll and Relax 19H15 - 20H00	Aquagym vitalité 19H15 - 20H00	
	19 H 45 - 20 H 00					Abdos Fessiers 19H45 - 20H15					
20 H - 21 H	20 H 00 - 20 H 15										
	20 H 15 - 20 H 30	Aquabike Solo 20H15 - 20H45	Sophrologie 20H00 - 20H45		Aquapunch 20H00 - 20H45	Step Intermédiaire 20H00 - 20H45		Aquabike Solo 20H15 - 20H45	Stretching 20H15 - 20H30		Pilates 19H45 - 20H15
	20 H 30 - 20 H 45										
	20 H 45 - 21 H 00								Aquafit cross 20H15 - 21H00		

AQUA SENART = SEMAINE DU 14/09 au 20/09

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE				
9 H - 10 H	09 H 00 - 09 H 15											
	09 H 15 - 09 H 30											
	09 H 30 - 09 H 45			Cuisses Abdos Fessiers 9H30 - 10H15								
	09 H 45 - 10 H 00											
10 H - 11 H	10 H 00 - 10 H 15											
	10 H 15 - 10 H 30	Aquagym douceur 10H15 - 11H00	Body Balance 10H00 - 10H45		Gym douce 10H00 - 10H45	Aquabike Solo 10H15 - 10H45	Body Sculpt 10H00 - 10H45	Gym douce 10H00 - 10H45	Aquagym vitalité 10H15 - 11H00	Body Sculpt 10H00 - 10H45		
	10 H 30 - 10 H 45			Yoga 10H15 - 11H00								
	10 H 45 - 11 H 00											
11 H - 12 H	11 H 00 - 11 H 15		Swiss Ball 10H45 - 11H30		Swiss Ball 10H45 - 11H30		Pilates 10H45 - 11H30		Cuisses Abdos Fessiers 10H45 - 11H30	Cuisses Abdos Fessiers 10H45 - 11H30		Step débutant 10H45 - 11H30
	11 H 15 - 11 H 30			Stretching 11H00 - 11H30								
	11 H 30 - 11 H 45		Abdos Fessiers 11H30 - 12H00		Stretching 11H30 - 12H00							
	11 H 45 - 12 H 00					Sophrologie 11H30 - 12H15		Yoga 11H30 - 12H30		Dance Fit 11H30 - 12H15		Stretching 11H30 - 12H00
12 H - 13 H	12 H 00 - 12 H 15											
	12 H 15 - 12 H 30	Aquabike Solo 12H15 - 12H45		Aquagym vitalité 12H15 - 13H00	Aquagym vitalité 12H15 - 13H00	Aquagym douceur 12H15 - 13H00		Aquagym vitalité 12H15 - 13H00				
	12 H 30 - 12 H 45											
	12 H 45 - 13 H 00											
13 H - 14 H	13 H 00 - 13 H 15											
	13 H 15 - 13 H 30			Aquabike Solo 13H15 - 13H45		Aquabike Solo 13H15 - 13H45		Aquabike Solo 13H15 - 13H45				
	13 H 30 - 13 H 45	Aquagym vitalité 13H15 - 14H00										
	13 H 45 - 14 H 00											
17 H - 18 H	17 H 00 - 17 H 15											
	17 H 15 - 17 H 30											
	17 H 30 - 17 H 45											
	17 H 45 - 18 H 00			Cross training 17H30 - 18H15		Cross Training 17H30 - 18H15				Aquagym vitalité 17H15 - 18H00		
18 H - 19 H	18 H 00 - 18 H 15											
	18 H 15 - 18 H 30			Aquabike Solo 18H15 - 18H45		Aquabike Solo 18H15 - 18H45						
	18 H 30 - 18 H 45		Body Barre 18H30 - 19H15		Interfit 18H30 - 19H15		Body Sculpt 18H30 - 19H15		Body Sculpt 18H15 - 19H00		Aquabike Solo 18H15 - 18H45	
	18 H 45 - 19 H 00											
19 H - 20 H	19 H 00 - 19 H 15											
	19 H 15 - 19 H 30			Aqua Running 19H00 - 19H45		Zumba 19H00 - 19H45		Aquabike Solo 19H15 - 19H45				Step Débutant 19H00 - 19H45
	19 H 30 - 19 H 45	Aquagym vitalité 19H15 - 20H00	Cardio Combat 19H15 - 20H00	Aquabike Solo 19H15 - 19H45	Body Sculpt 19H15 - 20H00	Aquagym vitalité 19H15 - 20H00		Roll and Relax 19H15 - 20H00		Aquagym vitalité 19H15 - 20H00		
	19 H 45 - 20 H 00					Abdos Fessiers 19H45 - 20H15						
20 H - 21 H	20 H 00 - 20 H 15											
	20 H 15 - 20 H 30	Aquabike Solo 20H15 - 20H45	Sophrologie 20H00 - 20H45		Aquapunch 20H00 - 20H45	Step Intermédiaire 20H00 - 20H45	Aquabike Solo 20H15 - 20H45		Stretching 20H15 - 20H30		Aquabike Solo 20H15 - 20H45	
	20 H 30 - 20 H 45											
	20 H 45 - 21 H 00							Aquafit cross 20H15 - 21H00				