

PLANNING D'ACTIVITES FITNESS

sept.-20

déc.-20

	durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ENERGIE	STEP < Débutant >	45 min				19:00		10:45
	STEP < Intermédiaire >	45 min		20:00				
	CARDIO COMBAT	45 min	19:15					
	INTERFIT	45 min		18:30				
	DANCE FIT	45 min					11:30	
	ZUMBA	45 min			19:00			
TONICITE	CAF <Cuisses Abdos Fessiers>	45 min		9:30		10:45	10:45	
	AF <Abdos Fessiers>	30 min	11:30		19:45			
	BODY SCULPT	45 min		19:15	10:00 18:30	10:00 18:15		10:00
	BODY BARRE	45 min	18:30					
EQUILIBRE	PILATES	45 min				10:45	19:45	-
	STRETCHING	30 min		11:00	11:30 20:15 (15 min)		-	11:30
	YOGA	45 min		10:15		11:30 (1H)		
	SOPHROLOGIE	45 min	20:00			11:30		
	GYM DOUCE	45 min			10:00		10:00	
	SWISS BALL	45 min	10:45		10:45			
ET AUSSI...	AQUAFIT CROSS	45 min				20:15		
	CROSS TRAINING	45min		17:30		17:30		
	BODY BALANCE	45 min	10:00					
	ROLL & RELAX	45 min				19:15		
	STAGE	2h						selon période

Centre Aquatique Aqua Sénart - Allée Jacques Mayol - 91210 Draveil

01 69 83 43 10

www.aquasenart.fr/

Facebook : Aqua Sénart



UCPA
SPORT ACCESS

Mentions légales
SARL LS Aqua Sénart - Société à responsabilité limitée au capital de 10 000 €. N° RCS EVRY 799 585 419 00010 Code APE : 9311 Z -
N° TVA intracommunautaire : FR 07 799585419
Un équipement animé et géré pour le compte de la communauté d'agglomération du Val d'Yerre Val de Seine par LS Aqua Sénart, filiale de l'UCPA.

