

Clubmoving

Bouger, c'est vivre !

PLANNING COURS PISCINE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
FEMMES	HOMMES	FEMMES	HOMMES	FEMMES	HOMMES	FEMMES	
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	07:30 – 08:30 AQUAGYM	NAGE LIBRE	
08:30 – 09:15 AQUAGYM (Aahd)		08:30 – 09:15 AQUA-RENFORCEMENT (Aahd)		08:30 – 09:15 AQUA MINCEUR (Aahd)			
09:30 – 10:15 AQUAJOGGING (Aahd)		09:30 – 10:15 AQUA-JAMBES FINES (Aahd)		09:30 – 10:15 AQUA-ABDOS CUISSE (Aahd)	NAGE LIBRE		
10:30 – 11:15 AQUA-ABDOS (Aahd)		10:30 – 11:15 CIRCUIT TRAINING (Aahd)		10:30 – 11:15 AQUAJOGGING (Aahd)	09:00 – 12:30 NAGE LIBRE		
NAGE LIBRE		NAGE LIBRE		NAGE LIBRE	12:00 – 12:45 AQUAGYM (Adil)		
17:30 – 18:15 AQUAGYM (Aahd)				17:30 – 18:15 AQUA-JAMBES FINES (Aahd)	NAGE LIBRE		
18:30 – 19:15 AQUA-ABDOS (Aahd)		18:30 – 19:15 AQUAGYM (Hassan)		18:00 – 18:45 AQUABUILDING	18:30 – 19:15 AQUA-CARDIO (Adil)		18:30 – 19:15 AQUA-MINCEUR (Aahd)
NAGE LIBRE		19:30 – 20:15 AQUABOXING- AQUAGYM (Adil)		NAGE LIBRE	19:30 – 20:15 AQUAGYM (Hassan)		NAGE LIBRE