

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H15 Aquarenfo Jean		9H30 Aquamix Jérémy	9H30 Aquarenfo Mylène	
9H30 Aquarenfo Sandra					
10H15 Aquamix Sandra	10H00 Aquarenfo Jean		10h15 Aquarenfo Jérémy	10H15 Aquarenfo Mylène	10H00 Aquarenfo Jean
					11H00 Eveil natation
					12H00 Aquarenfo Jean
		14H30 Eveil natation		14H30 Aquarenfo Jean	
15H00 Aquasilhouette Sandra	15H00 Aquamix Jérémy		15H00 Aquamix Sandra		
17H30 Aquaminceur Sandra	17H30 Aquasilhouette Jérémy			17H30 Aquamix Jean	
18H15 Aquasilhouette Sandra	18H15 Aquaminceur Mylène	18H15 Aquarenfo Jean	18H15 Aquasilhouette Mylène		
	19H00 Aquarenfo Mylène		19H00 Aquamix Jérémy		
		19H45 Aquaphobie Jean			

- **AQUARENFO** : travail de tonification musculaire global
- **AQUAMIX** : alternance entre un travail cardiovasculaire et un travail de tonification musculaire.
- **AQUASILHOUETTE** : cours cardiovasculaire dynamique et tonification des cuisses, fessiers, abdominaux et de la taille.
- **AQUAMINCEUR** : Le cours cardiovasculaire dynamique visant l'affinement et la perte de poids.