

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BODY Valérie 8h30 - 9h15	BIKE Valérie 8h30 - 9h15	AQUA MIX Marjorie 7h30 - 8h15				
BIKE Valérie 9h15 - 10h00	AQUA MIX Marjorie 9h15 - 10h	RUNNING Marjorie 8h15 - 9h	CAF Jennifer 10h - 10h45	AQUA YOGA Jennifer 9h30-10h15		AQUA MIX Charline 9h15 - 10h
CAF Valérie 10h15 - 11h00	AQUA' THLON Valérie 10h15 - 11h45		FITNESS Jennifer 10h45-11h30	BODY Jennifer 10h15 - 11h		BIKE Charline 10h - 10h45
RUNNING Valérie 11h00 - 11h45			AQUA' THLON Thibault 10h15 - 11h45	BOXE Jennifer 11h - 11h45		BOXE Charline 10h45 - 11h30
		FITNESS Jennifer 11h30 - 12h15				
AQUA PALMES Valérie 12h30-13h15	FITNESS Marjorie 12h30-13h15	AQUA ZUMBA Jennifer 12h15 - 13h	BIKE Thibault 12h30 -13h15	FITNESS Charline 12h30-13h15		
					AQUA' THLON Valérie 13h15 - 14h45	
	RUNNING Marjorie 14h00 - 14h45		BODY Valérie 14h-14h45		BODY FITNESS valérie 14h45 - 15h45	
	BOXE Marjorie 14h45 - 15h30	BIKE Thibault 18h - 18h45	RUNNING Valérie 14h45 - 15h30			
		BOXE Thibault 18h45 - 19h30				
FITNESS Marjorie 19h30-20h15	AQUA ZUMBA Jennifer 19h30 - 20h15		AQUA MIX Charline 19h30 - 20h15	FORCE valérie 19h30 -20H15		
FORCE Marjorie 20h15 - 21h	BIKE Jennifer 20h15 - 21h			BIKE Valérie 20h15 - 21h		

L'AQUA ZUMBA et L'AQUA YOGA commenceront le 17 septembre 2018

Le M.O.N. CLUB se réserve le droit de modifier le planning selon les besoins du club.

L'AQUA PALMES et L'AQUA'THLON : il faut savoir nager le crawl, le dos crawlé et avoir son matériel

L'AQUA BIKE et L'AQUARUNNING sont accessibles 2 fois par semaine chacun.

NEW !!!

NEW !!!

AQUA PALMES	SOUTENU
AQUA BOXE	SOUTENU
AQUA FORCE	SOUTENU
AQUA BODY	MODERE
AQUA FITNESS	MODERE
AQUA BIKE	TOUT PUBLIC
AQUA RUNNING	TOUT PUBLIC
AQUA ZUMBA	TOUT PUBLIC
AQUA YOGA	TOUT PUBLIC
