PLANNING Piscine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	AQUABIKE DOUX	AQUABIKE DOUX	RÉSERVÉ	AQUAGYM DOUCE	AQUABIKE DYNAMIC	AQUABIKE DOUX	AQUAGYM & BIKE
10H	RÉSERVÉ	AQUAGYM DOUCE	RÉSERVÉ	AQUABIKE DOUX	RÉSERVÉ	AQUABIKE DYNAMIC	AQUABIKE DYNAMIC
11H	RÉSERVÉ		RÉSERVÉ		RÉSERVÉ	CIRCUIT AQUATRAINING	CIRCUIT AQUATRAINING
12H15	AQUAGYM TONIC	AQUABIKE DYNAMIC	AQUAGYM & BIKE	AQUABIKE DYNAMIC	CIRCUIT AQUATRAINING		
14H	RÉSERVÉ	RÉSERVÉ	NATATION ENFANTS	RÉSERVÉ	15H00 AQUAGYM DOUCE		
17H					AQUAGYM TONIC		
18H	AQUAGYM TONIC	AQUABIKE DOUX	CIRCUIT AQUATRAINING	AQUAGYM & BIKE	LE COURS DU JOUR		
19H	AQUABIKE DYNAMIC	AQUA BOXING	AQUAGYM TONIC	CIRCUIT AQUATRAINING	NATATION ADULTE		
20H	CIRCUIT AQUATRAINING	AQUAGYM & BIKE	AQUA JOGGING	AQUADANCE			

Planning valable à partir du 05/01/2026, pendant les périodes scolaires.
Susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis selon la fréquentation.

Tél. 03 20 77 09 02
Réservez vos séances dans votre espace membre sur l'appli DECIPLUS

PLANNING Studio

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30						FIT TRAINING	
10H30						FULL BODY RENFO STRETCHING	
11H	GYM DOUCE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ			STRETCH MOBILITÉ	
12H15							
14H	RÉSERVÉ	RÉSERVÉ	RÉSERVÉ	RÉSERVÉ	GYM DOUCE		
17H45	35' CORE POWER & ABDOS EXPRESS	35' CARDIO BOOST EXPRESS	35' C.A.F. EXPRESS		35' RENFO EXPRESS		
18H30	PILATES DOS	FIT TRAINING	BODY FIT	YOGALATES	POWER PILATES		
19H30	YOGA DÉTENTE	STRETCH MOBILITÉ	PILATES	CUISSES-ABDOS-FESSIERS	STRETCH DÉTENTE		

Planning valable à partir du 05/01/2026, pendant les périodes scolaires.
Susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis selon la fréquentation.

Tél. 03 20 77 09 02
Réservez vos séances dans votre espace membre sur l'appli DECIPLUS