

# L'AQUARELLE

EAU, SPORT, BIEN-ÊTRE

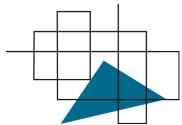
# PLANNING DES COURS FITNESS & AQUATIQUE

**OUVERT**  
7j/7

Du lundi au vendredi 9h-21h / Samedi & dimanche 9h-20h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI				
MATIN	<b>FITNESS</b> 9h30-11h30 EMS	<b>AQUA</b> 11h-11h45 AQUAFITNESS	<b>FITNESS</b> 9h30-11h30 EMS	<b>AQUA</b> 10h-10h45 AQUA STRETCHING 11h-11h45 AQUAGYM	<b>FITNESS</b> 9h30-11h30 EMS	<b>AQUA</b> 11h-11h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUABODY	<b>FITNESS</b> 10h30-11h15 ABDOS FESSIERS 11h15-12h PILATES	<b>AQUA</b> 9h-10h45 BÉBÉS NAGEURS 11h15-12h AQUA STRETCHING		
	<b>ABDOS</b> 12h30-13h15 FESSIERS	<b>AQUABIKE 2</b> 12h30-13h15	<b>RPM</b> 12h30-13h15	<b>AQUA TRAINING</b> 12h30-13h15	<b>PADDLE</b> 12h30-13h	<b>BODYPUMP</b> 12h30-13h15	<b>AQUABIKE 2</b> 12h30-13h15	<b>AQUA TRAINING</b> 12h30-13h15		
APRÈS-MIDI	<b>EMS</b> 15h-17h	<b>AQUABIKE 1</b> 16h30-17h15	<b>EMS</b> 15h-17h	<b>FITNESS Kids</b> 16h-16h45 <b>ZUMBA Kids</b> 16h45-17h30	<b>EMS</b> 15h-17h	<b>AQUASANTÉ*</b> 16h-16h45 <b>AQUABIKE 2</b> 17h-17h45	<b>EMS</b> 15h-17h	<b>AQUA TRAINING</b> 17h-17h45 <b>AQUAGYM</b> 17h-17h45	<b>SUPERBIKE</b> 14h15-14h45 <b>AQUA TRAINING</b> 17h45-18h30	
	<b>CROSSFIT</b> 18h-18h30	<b>AQUAGYM</b> 18h-18h45	<b>BOOTCAMP</b> 18h-18h45	<b>AQUABIKE 2</b> 18h-18h45	<b>ROWING</b> 18h-18h30	<b>AQUABODY</b> 18h15-19h	<b>RPM</b> 18h-18h45	<b>AQUA BOXING</b> 18h-18h45	<b>STRETCHING</b> 18h-18h45	<b>SUPERBIKE</b> 18h15-18h45
SOIR	<b>BODYPUMP</b> 18h45-19h30	<b>AQUA POWER</b> 19h-19h45	<b>ZUMBA</b> 18h45-19h30	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 18h45-19h30	<b>AQUAJUMP</b> 19h15-20h	<b>BODYPUMP</b> 19h-19h45	<b>AQUA POWER</b> 19h15-20h	<b>STRETCHING</b> 19h-19h45	<b>SUPERBIKE</b> 19h15-20h	<b>RPM</b> 11h-11h45
	<b>RPM</b> 19h30-20h15	<b>PILATES</b> 19h30-20h15	<b>STEP</b> 19h30-20h15	<b>STEP</b> 19h30-20h15	<b>ZUMBA</b> 20h-20h45	<b>STEP</b> 19h30-20h15	<b>ZUMBA</b> 20h-20h45	<b>STRETCHING</b> 19h-19h45	<b>SUPERBIKE</b> 19h15-20h	<b>RPM</b> 11h-11h45

\* Réservé aux personnes participant au programme « Forme Santé »



**L'AQUARELLE**  
EAU, SPORT, BIEN-ÊTRE

# PLANNING BASSIN EXTÉRIEUR & TOBOGGAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Période scolaire	16h - 19h	10h30 - 12h15 et 16h - 19h	14h - 19h	16h - 19h	16h - 19h	9h30 - 12h15 et 14h15 - 19h	9h30 - 12h15 et 14h15 - 19h
Petites vacances*	10h30 - 12h15 et 14h - 19h	10h30 - 12h15 et 14h - 19h	10h30 - 12h15 et 14h - 19h	10h30 - 12h15 et 14h - 19h	10h30 - 12h15 et 14h - 19h	9h30 - 12h15 et 14h15 - 19h	9h30 - 12h15 et 14h15 - 19h
Vacances d'été	10h30 - 20h	10h30 - 20h	10h30 - 20h	10h30 - 20h	10h30 - 20h	9h30 - 19h	9h30 - 19h

**TOBOGGAN** OUVERT tous les jours de 9h15 à 20h20

\* Sous réserve de modifications