

# Planning aquaforme

## Atlantis saison 2017/2018



COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMERATION  
DE L'ALBIGOIS

[www.grand-albigeois.fr](http://www.grand-albigeois.fr)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Jours fériés
08h15			Aquagym*	Aquagym*	Aquagym*		
09h45							Aquagym
10h45							Aquabike
11h15						Aquadouce	
11h45	Aquabike		Aquabike		Aquabike		
12h20	Aquatonic	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquatonic		
13h15	Aquagym						
15h30	Aquafitness*	Aquadouce*		Aquadouce*	Aquafitness*		
17h30		Aquabike*	Aquabike		Aquabike*		
18h00			Aquagym				
18h15	Aquabike	Aquabike			Aquabike		
19h	Aquatonic	Aquatonic		Aquabike	Aquatonic		
19h45		Aquajogging					

\* Cours supprimés pendant les petites vacances scolaires. Aquabike : cours de 30 minutes.

# Planning centre de remise en forme

## Atlantis saison 2017/2018



COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMERATION  
DE L'ALBIGOIS

[www.grand-albigeois.fr](http://www.grand-albigeois.fr)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Jours fériés
10h00	Forme / Santé Bien-être <b>Séniors</b>	Forme / Santé Bien-être <b>Séniors*</b>	Forme / Santé Bien-être <b><i>Spécial Obésité*</i></b>	Forme / Santé Bien-être <b>Séniors</b>	Forme / Santé Bien-être <b>Séniors*</b>		
11h30							Cours tonique
14h45	Cours AFC*	Cours stretching*	Circuit training	Cours stretching*	Cours AFC*		
18h15	Cours musculaire			Cardio Pump			
18h30		Cardio Pump			Cours musculaire		
19h15		Abdos Flash (30')			Abdos Flash (30')		

\* Cours supprimés pendant les petites vacances scolaires