

PARK LIFE

ALAROBIA

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H30-7H15 HIIT / ABDOS	6H30-7H15 SPRINT*					
7H15-8H30 YOGA FLOW*	7H15-8H00 BODY PUMP* / RUN	7H00-8H00 BOOT CAMP	7H00-8H00 TONIQUE FLOW	7H00-8H00 RPM*		
9H00-09H30 ABDOS FESSIERS	8H00-9H30 YOGA FLOW*				8H30-9H30 BOOT CAMP	
9H30-10H30 CIRCUIT MUSCULATION/ DANSE AFRICAINE	9H30-10H30 TONIQUE FLOW		9H00-10H00 BODY PUMP*	9H00-10H00 BOOT CAMP		
		9H00-10H00 HIIT / ABDOS	10H00-11H00 RPM*	10H00-10H30 SPRINT*	9H45-10H15 SPRINT*	
		10H00-11H00 ZUMBA / DANSE AFRICAINE			10H00-11H30 YOGA FLOW*	
					10H30-11H30 BODY PUMP*	
12H30-13H30 BOOT CAMP	12H30-13H30 RPM*		12H30-13H00 SPRINT*	12H30-13H30 BODY PUMP*		
			13H00-13H30 CAF			
18H00-18H30 SPRINT*	18H00-19H00 BOOT CAMP	18H00-19H00 BODY PUMP*	18H00-18H45 HIIT / ABDOS	18H00-18H45 CAF		
18H45-19H30 BODY PUMP*			18H45-19H15 SPRINT*	18H45-19H30 RPM*		
19H00-20H00 KICK	19H15-20H30 YOGA FLOW*	19H00-20H00 RPM*	19H15-20H30 YOGA FLOW*	19H00-20H00 KICK		

Les horaires des cours seront susceptibles d'être modifiés suivant leur fréquentation.

** Réservations BODY PUMP, SPRINT, RPM, YOGA FLOW requises sur le site <https://reservation.parklife.mg>*

PARK LIFE ALAROBIA

T + 261 34 49 006 60 - INFO@PARKLIFE.MG

CAF (Cuisses Abdos Fessiers)

PARK LIFE

ALAROBIA

PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H00-13H00 PISCINE INTÉRIEURE PRIVATISÉE		7H00-8H00 AQUABIKE	6H00-13H00 PISCINE INTÉRIEURE PRIVATISÉE	7H00-8H00 AQUADYNAMIC		
						9H45-10H45 CIRCUIT TRAINING
		10H30-11H30 AQUADYNAMIC		10H30-11H30 CIRCUIT TRAINING		
	12H30-13H30 AQUADYNAMIC		12H30-13H30 AQUADYNAMIC		11H00-12H00 AQUADYNAMIC	11H00-12H00 AQUADYNAMIC PISCINE EXTERIEURE
18H00-19H00 AQUAGYM		18H30-19H30 CIRCUIT TRAINING		17H00-18H00 AQUADYNAMIC		
19H30-20H30 COURS COLLECTIFS ADULTES				19H00-20H00 COURS COLLECTIFS ADULTES		

Les horaires des cours seront susceptibles d'être modifiés suivant leur fréquentation.

PARK LIFE ALAROBIA

T + 261 34 49 006 60 - INFO@PARKLIFE.MG

PARK LIFE

ALAROBIA

JUNIOR

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

16H00-16H30
COURS
COLLECTIFS
NATATION
3 ANS - 5 ANS

16H30-17H30
COURS
COLLECTIFS
NATATION
6 ANS - 9 ANS

16H00-17H00
COURS
COLLECTIFS
TENNIS
3 ANS - 5 ANS

15H00-15H30
KARATÉ ENFANT

15H30-16H30
DANCE KIDS

15H30-16H00
KICK ENFANT

16H00-17H00
KICK
ADOLESCENT

16H00-16H30
COURS
COLLECTIFS
NATATION
3 ANS - 5 ANS

16H30-17H30
COURS
COLLECTIFS
NATATION
6 ANS - 9 ANS

15H45-16H15
COURS
COLLECTIFS
TENNIS
6 ANS - 9 ANS

16H15-17H15
FOOT
TENNIS

11H30-12H15
KIDS CROSS

16H00-17H00
DANCE KIDS

PARK LIFE ALAROBIA

T + 261 34 49 006 60 - INFO@PARKLIFE.MG