

PARK LIFE

ALAROBIA






FITNESS / AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00 - 8H00 HIIT MAX Hamza / Fy		7H00 - 8H00 Full Body Blast Hamza / Freddy	7H00 - 8H00 Fat Burn'HIIT Hamza / Hadjy	7H00 - 7H45 RPM Fy	8H30 - 9H30 Full Body Blast Hamza	
7H30 - 8H45 Energising Yoga Joanne					9H45 - 10H15 Sprint Fy	
9H00 - 10H00 ABS'olutly Bootifull (CAF) Hadjy	9H00 - 10H00 Fat Burn'HIIT Hamza	9H00 - 9H30 Sprint Fy	9H00 - 10H00 Full Body Blast Hamza		10H15 - 11H00 Body Pump Fy	10H00 - 11H00 AntiGravity Fitness (avancés)
		9H30 - 10H00 ABS'olutly Bootifull (CAF) Fy			10H15 - 11H15 Yoga Kathe	
			12H30 - 13H30 AntiGravity Fitness			
12H30 - 13H00 Sprint Fy	12H30 - 13H30 RPM Hadjy	12H30 - 13H30 Full Body Blast Fy	12H30 - 13H30 Body Pump Hadjy	12H30 - 13H00 Sprint Hadjy	10H00 - 10H45 Aqua Paddle 	11H00 - 11H45 Aqua Tonic 
12H30 - 13H30 Aquagym 	12H30 - 13H30 Aquabiking 	12H30 - 13H30 Aquagym 	12H30 - 13H30 Aquabiking 	12H30 - 13H30 Swim Cross 		
				13H00 - 13H30 ABS'olutly Bootifull (CAF) Hadjy		
18H00 - 19H00 Aquagym 	18H00 - 19H00 Aquabiking 	18H00 - 18H45 Aqua Tonic 	18H00 - 19H00 Circuit Aquagym 	18H00 - 19H00 Swim Cross 	14H45 - 15H45 AntiGravity Fitness (débutants)	
18H00 - 18H45 RPM Freddy		18H00 - 18H30 Sprint Fy	18H00 - 19H00 HIIT MAX Hamza		16H00 - 16H45 RPM Fy	
18H45 - 19H30 Body Pump Freddy	18H00 - 19H00 Full Body Blast Hamza	18H30 - 19H15 Body Pump Freddy	18H00 - 19H15 MMA Willy / Hary	18H00 - 18H45 RPM Freddy		
		18H45 - 20H00 Fit Boxing Willy / Hary	19H15 - 20H15 Yoga Kathe			
19H00 - 20H30 Self Defense Kick Willy / Fy	19H15 - 20H30 Yoga Patricia	19H30 - 20H30 Power Yoga Vinyasa Flow Joanne				

PARK LIFE

ALAROBIA

ACTIVITES JEUNES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9H00 - 12H00 Basket + 7ans Cédric	
					10H45 - 11H30 Paddle enfant 8 ans et plus (Piscine Ext.)	
	15H00 - 15H45 Fit Kids Thierry	15H00 - 16H00 Kick Kids' Hary		14H30 - 15H30 Foot Enfants 4 ans à 7 ans Marc / Aimé	11H30 - 12H00 Bébés Nageurs 	
		16H00 - 17H00 Karaté Kids' Hary				
15H30 - 17H30 Ecole de Natation Groupe ABC 	15H30 - 17H30 Ecole de Natation Groupe ABC 		15H30 - 17H30 Ecole de Natation Groupe ABC 	15H30 - 17H30 Jeux Ludiques Groupe ABC 		
	16H00 - 16H45 Yoga Enfants Joanne	16H00 - 17H00 Foot Ados 7 ans + Freddy				
	16H45 - 17H45 Yoga Ados Joanne					
	17H00 - 18H00 Kick Ados Hary					