

PARK Live

Edition 5

#Rentrée #Septembre #Programme #Fitness #Aqua #Tennis #Kids

Pour cette rentrée, retrouvez de bonnes habitudes, avec un rythme sportif régulier !
Découvrez les nouveautés de l'emploi du temps Fitness / Aqua / Kids, dès ce **Lundi 6 Septembre**.

PARK LIFE						
ALAROBIA						
FITNESS / AQUA						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00 - 8H00 HIIT MAX Hamza / Freddy	7H00 - 7H45 RPM Hadjy	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 Yoga Andonala					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	9H00 - 9H45 Body Pump Lalaina	10H15 - 11H00 Body Pump Fy	10H00 - 11H00 AntiGravity Fitness
			12H30 - 13H30 AntiGravity Fitness	12H30 - 14H00 Yoga Patricia	10H15 - 11H15 Yoga Kathe	
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 Swim Cross 🌊	12H30 - 13H30 Aquabiking 🌊		
18H00 - 19H00 Aquagym 🌊	18H00 - 19H00 Aquabiking 🌊	18H00 - 18H45 Aqua Tonic 🌊	18H00 - 19H00 Swim Cross 🌊	13H00 - 13H30 ABS'olutly Bootifull (CAF) Hadjy	15H00 - 15H45 RPM Fy	
18H00 - 18H45 RPM Freddy		18H00 - 18H30 Sprint Fy	18H00 - 19H00 HIIT MAX Hamza	18H00 - 19H00 Circuit Aquagym 🌊		
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.)	
				14H30 - 15H30 Foot Enfants 4 ans à 7 ans Marc / Aimé	11H30 - 12H00 Bébés Nageurs ≡	
	15H00 - 15H45 Fit Kids Lalaina	15H00 - 15H45 Kick Kids' Hary		15H00 - 16H00 Arts Martiaux Combinés Hary		
		15H45 - 16H30 Karaté Kids' Hary				
15H30 - 17H30 Ecole de Natation Groupe ABC ≡	15H30 - 17H30 Ecole de Natation Groupe ABC ≡	16H30 - 17H15 Fit Kids Lalaina	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					

REUNION PARENTS - COACHS ACTIVITÉS ENFANTS

Venez rencontrer nos Coachs pour une réunion d'information sur les activités Kids de cette rentrée.

Rendez-vous les :

Mercredi 8 Septembre à 15h00

Samedi 11 Septembre à 11h00

A l'Olivier, pour partager un moment de convivialité et d'échanges avec les équipes.



LES MILLS BODYPUMP

Fy, Freddy et Hadjy sont désormais Instructeurs Internationaux LES MILLS, spécialisés en BODY PUMP, RPM et SPRINT.

Ils ont passé cet été, avec succès, leurs certificats.

Venez tester leurs nouveaux cours à la rentrée!



.....

TERRAINS DE TENNIS

Marc et son équipe vous attendent sur les nouveaux terrains, réaménagés pendant les vacances, pour votre confort.



**BONNE RENTRÉE
A TOUS!**
