



AquaForm

AquaGym	Séance d'AquaSport axée à la fois sur le cardio et le renforcement musculaire
AquaBoxing	Séance de combat orientée sur l'activité de la Boxe en milieu aquatique
AquaTotal	Séance intensive visant le dépassement de soi
Circuit Training	Séance composée de multiples ateliers individuels et collectifs avec l'utilisation de matériels

Les séances			
AquaForm	Lundi 20h00-20h45 au Triolo AquaBoxing avec Nicolas	Lundi 20h45-21h30 au Triolo AquaGym avec Nicolas	Lundi 20h10-20h55 à Babylone AquaGym avec Imane
	Mardi 20h00-20h45 au Triolo Circuit Training avec Justine	Mercredi 20h00-20h45 au Triolo AquaTotal avec Nicolas	Mercredi 20h45-21h30 au Triolo AquaGym avec Nicolas
	Mercredi 20h10-20h55 à Babylone AquaGym avec Imane	Jeudi 19h45-20h30 au Triolo AquaBoxing avec Justine	Jeudi 20h30-21h15 au Triolo AquaGym avec Justine
	Vendredi 20h10-20h55 à Babylone AquaGym avec Imane	Dimanche 13h30-14h15 au Triolo AquaGym avec Mathilde	Dimanche 14h15-15h00 au Triolo Circuit Training avec Mathilde