

AQUAZEN - PLANNING ANNEE 2019/2020

174, impasse des Genêts - 38500 COUBLEVIE - Tel : 04 76 65 59 09 - info@aquazen-pole.com - www.aquazen-pole.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Aquagym Alb/Steph 8h à 9h
Aquabike Roland 9h à 9h45	Aquagym Alberto 9h à 10h	Aquagym Yves 9h à 10h	Aquabike Alberto 9h à 9h45	Aquagym Sébastien 9h à 10h	Aquabike Alb/Steph 9h à 9h45
Aquagym Roland 10h à 11h	Méli mélo Alberto 10h à 11h	Aquabike Yves 10h à 10h45	Aquagym Alberto 10h à 11h	Aquabike Sébastien 10h à 10h45	Bébés Nageurs Alb/Steph 10h à 10h45
Méli Mélo Roland 11h à 12h	Aquabike Alberto 11h à 11h45	Aquabike Yves 10h45 à 11h30	Aquabike Alberto 11h à 11h45	Aquagym Sébastien 10h45 à 11h45	Bébés Nageurs Alb/Steph 10h45 à 11h30
					Bébés Nageurs Alb/Steph 11h30 à 12h15
Aquabike Jérôme 12h15 à 13h	Aqua'Fun Alberto 12h15 à 13h	Aquagym Geoffrey 12h30 à 13h30		Aquabike Alberto 12h15 à 13h	
Aquagym Jérôme 13h à 14h	Méli mélo Alberto 13h à 14h	Apprentissage Geoffrey 13h30 à 14h30		Méli mélo Alberto 13h à 14h00	Pré natal 13h30 à 14h30
	Pré natal 14h à 15h	Jardin Aquatique Geoff 14h45 à 15h30	Pré natal 14h à 15h	Aquagym Alberto 14h00 à 15h00	Jardin Aquatique Alb/Steph 14h45 à 15h30
	Aqua'stretch Alberto 15h à 16h	Jardin Aquatique Geoff 15h30 à 16h15		Bb Nageurs Alberto 15h15 à 16h00	Jardin Aquatique Alb/Steph 15h30 à 16h15
		Jardin Aquatique Geoff 16h15 à 17h			
	Aquabike Sébastien 17h15 à 18h00		Aquagym Jérôme 17h à 18h	Aquagym Alberto 16h45 à 17h45	
	Méli mélo Sébastien 18h à 19h	Aquabike Steph 18h15 à 19h	Fusion Jérôme 18h à 19h	Aqua'Fun Alberto 17h45 à 18h30	
Aquabike Jérôme 18h 45 à 19h30	Aquaboxing Sébastien 19h à 20h	Aquabike Steph 19h à 19h45	Aquabike Jérôme 19h à 19h45	Méli mélo Alberto 18h30 à 19h30	
Aquagym Jérôme 19h30 à 20h30	Aquabike Sébastien 20h à 20h45	Aquagym Steph 19h45 à 20h45	Méli mélo Jérôme 19h45 à 20h30		

PILATES/ PILATES STRECH/ YOGI PILATES/ YOGA IYENGAR/ VINIYOGA

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pilates 9h15 à 10h15	Pilates 9h15 à 10h15		Pilates 9h15 à 10h15	Yoga Emmanuelle 9h à 10h
Pilates 10h15 à 11h15	Pilates 10h15 à 11h15		Pilates 10h15 à 11h15	Yoga Parent/bébé 10h15 à 11h15
Pilates 11h15 à 12h15	Pilates/Strech 11h15 à 12h15		Pilates 11h15 à 12h15	Yoga Emmanuelle 11h15 à 12h15
Pilates 12h15 à 13h15	Pilates 12h15 à 13h15		Pilates 12h15 à 13h15	Yoga Emmanuelle 12h30 à 13h30
	Yogi Pilates 14h à 15h	Pilates 18h à 19h		
	Pilates 15h à 16h	Yogi Pilates 19h à 20h	Yoga Emmanuelle 18h30 à 19h30	
	Yoga Iyengar Sonia 16h10 à 17h10	Pilates 20h à 21h		