

L'aquarena de Sevrans

Planning des activités en salle

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					9h - 9h45
					Pilates
					10h - 10h45
					Stretching
					11h - 11h45
					Body-sculpt
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	
Pilates	Stretching	*CAF	Pilates	Stretching	
18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	
Cross-training	Body-sculpt	Step	Cross-training	Body-sculpt	
*CAF = Cuisses, Abdos, Fessiers					