

FITNESS

2018
2019

| | | durée | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|---------------------|---------------------------------|--------|-------|----------------|----------|-------|----------------|--------|
| ▼ ÉNERGIE | INTERFIT | 45 min | 18:00 | | 18:00 | 12:30 | | |
| | ZUMBA | 45 min | 19:00 | | | | 19:00 | 10:00 |
| ▼ TONICITÉ | CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS > | 45 min | | 11:00 18:00 | | 17:30 | | |
| | BODY BARRE | 45 min | 12:30 | | 19:00 | | | |
| | ABDOS EXPRESS | 30 min | | | | 12:00 | | |
| | AF < ABDOS FESSIERS > | 30 min | 12:00 | | | | | |
| | CIRCUIT TRAINING | 45 min | | 19:00 | | | | |
| | BODY SCULPT | 45 min | 17:00 | 11:45 | | 11:00 | | |
| ▼ LE + SPORT ACCESS | ZUMBA < 11-15 ANS > | 45 min | | | | | | 11:00 |
| ▼ ÉQUILIBRE | STRETCHING | 45 min | | 20:00 | | | 12:30 19:45 | |
| | PILATES | 45 min | 11:00 | | | 19:15 | 11:30 | |
| ... et aussi | STRONG BY ZUMBA | 45 min | | 12:30 | | 18:30 | | |
| | CARDIO SCULPT | 45 min | | | | | 18:00 | |

Planning valable du 10 Septembre 2018 au 30 Juin 2019.

Aquasud - 432 avenue de Rome - 83500 La Seyne-sur-Mer

☎ 04 98 00 39 99 🌐 aquasud-la-seyne.fr 📌 Aquasud

Centre aquatique Aquasud - 432, avenue de Rome - 83500 La Seyne-sur-Mer. SARL LS Aquasud - Société à Responsabilité Limitée au capital de 10 000 €. N° RCS Toulon : 804 145 175. Code APE : 9321Z N° TVA intracommunautaire : en cours d'attribution. Un équipement animé et géré pour le compte de la Ville de la Seyne sur Mer, par LS Aquasud, filiale de l'UCPA. 120904



LA SEYNE
SUR MER



UCPa
SPORT ACCESS