

# VERCORS GYM FITNESS Cours collectifs aquatiques

www.vercorgym-chabeuil.adussee.com - Facebook : Vercors Gym

## Planning 2019-2020

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**9H30  
AQUABIking**

**9H30  
AQUA TONIC**

**9H30  
AQUA GYM**

**9H30  
AQUA GYM**

**9H30  
AQUABIking**

**10H30  
AQUA TONIC**

**10H30  
AQUA GYM**

**10H30  
AQUABIking**

**10H30  
AQUA TONIC**

**12H30  
BIking TONIC**

**12H30  
AQUABIking**

**12H30  
BIking TONIC**

**15H30  
AQUA TONIC**

**15H30  
AQUA GYM**

**14H30  
AQUA TONIC**

**18H00  
AQUA  
CIRCUIT**

**18H00  
AQUABIking**

**18H00  
AQUA ZUMBA**

**18H00  
AQUA TONIC**

**19H00  
AQUABIking**

**19H00  
AQUA TONIC**

**19H00  
AQUABIking**

**19H00  
AQUABIking**



### **AQUABIking :**

pédaler dans l'eau pour un amincissement.

### **AQUA TONIC :**

bouger votre corps. Tonicité garantie.

### **AQUA GYM :**

l'efficacité d'une gymnastique accessible à tous en apesanteur, tonus et bien-être au rendez-vous.

### **AQUA CIRCUIT :**

circuit training pour retrouver la ligne.

### **BIking TONIC :**

pédaler et bouger dans le même cours.

### **AQUA ZUMBA :**

bouger et danser dans l'eau sur des sons chauds et latinos... Ambiance garantie.