



ACTIVITES BASIC Aquafitness

A compter du 1^{er} janvier 2016



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h > 9h45 BODYPALM*		9h > 9h45 AQUAFIT		9h15 > 10h BODYPALM*
10h > 10h45 AQUAFIT	10h > 10h45 AQUABalance	10h > 10h45 AQUAFIT	10h > 10h45 AQUABalance	10h > 10h45 AQUAFIT	
12h 30 > 13h15 AQUAFIT	12h 30 > 13h15 AQUAFIT	12h30 > 13h15 AQUARELAX	12h30 > 13h15 AQUAFIT	12h30 > 13h15 AQUABuilding	
18h > 18h45 AQUAFIT	18h > 18h45 AQUABoxing	18h > 18h45 BODYPALM*	18h > 18h45 AQUAFIT	18h > 18h45 AQUABuilding	
19h > 19h45 AQUABuilding	19h > 19h45 AQUAFIT	18h45 > 19h30 BODYPALM*	19h > 19h45 AQUABuilding		

Doux
Modéré
Rythmé
Intense



* Activités sur réservation au 02 31 15 51 50

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement



ACTIVITES PREMIUM Aquabiking + Aquafusion

A compter du 1^{er} janvier 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 > 9h45 AQUA BIKING	9h15 > 9h45 AQUA BIKING	9h15 > 9h45 AQUA BIKING	9h15 > 9h45 AQUA BIKING	9h15 > 9h45 AQUA BIKING	9h15 > 10h AQUAFusion	9h30 > 10h15 AQUA BIKING
10h > 10h45 AQUA BIKING	10h > 10h45 AQUA BIKING	10h > 10h45 AQUA BIKING	10h > 10h45 AQUA BIKING	10h > 10h45 AQUA BIKING	10h > 10h45 AQUA BIKING	
12h30 > 13h15 AQUA BIKING	12h30 > 13h15 AQUAYOGA		12h30 > 13h AQUA BIKING			
18h > 18h30 AQUA BIKING	18h > 18h30 AQUA BIKING	18h > 18h30 AQUA BIKING	18h > 18h30 AQUA BIKING	18h > 18h30 AQUA BIKING		
18h35 > 19h05 AQUA BIKING	18h35 > 19h05 AQUA BIKING	18h35 > 19h05 AQUA BIKING	18h35 > 19h05 AQUA BIKING	18h35 > 19h05 AQUA BIKING		
19h15 > 19h45 AQUA BIKING	19h15 > 19h45 AQUA BIKING		19h15 > 19h45 AQUA BIKING			
	19h50 > 20h20 AQUA BIKING		19h50 > 20h20 AQUA BIKING			

Mixte
Aqua+bike
Rythmé
Intense



NOUVEAU
Yoga aquatique



Activités PREMIUM sur réservation au 02 31 15 51 50

Retrouvez toute l'actu sur www.sirena.fr et sur facebook



Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement