

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h45 - 11h30 <b>BIKING*</b>		10h45 - 11h30 <b>ACTIV`TOI</b>	<b>New!</b> 10h45 - 11h30 <b>PILATES / FIT DANCE</b> EN ALTERNANCE 1 SEMAINE SUR 2	10h45 - 11h30 <b>ACTIV`TOI</b>	10h45 - 11h30 <b>POSTURAL BALL</b>
11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>		11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>	11h30 - 12h <b>STRETCHING</b>	11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>	11h30 - 11h45 <b>MINI STRETCHING</b>
12h30 - 13h <b>TOP GAINAGE</b>		12h30 - 13h <b>PILATES</b>	12h30 - 13h <b>BODY SCULPT</b>	12h30 - 13h15 <b>CAF</b>	15h15 - 15h45 <b>BIKING*</b>
17h15 - 18h <b>CROSS TRAINING</b>	17h - 18h <b>FLY YOGA*</b>	<b>New!</b> 17h00 - 18h <b>BUNGEE TRAINING</b>	17h30 - 18h <b>TOP GAINAGE</b>	<b>New!</b> 17h30 - 18h <b>HIIT</b>	15h45 - 16h15 <b>BODY SCULPT</b>
18h15 - 19h <b>AEROGYM</b>	18h15 - 19h <b>CAF</b>	18h15 - 19h <b>BODY BARRE</b>	18h15 - 19h <b>BIKING*</b>	<b>New!</b> 18h15 - 19h <b>ANIMAL FLOW</b>	17h15 - 18h <b>PILATES</b>
19h15 - 20h <b>PILATES</b>	19h15 - 20h <b>STRETCHING</b>	<b>New!</b> 19h15 - 20h15 <b>AFROVIBES</b>	19h15 - 20h <b>YOGA FLOW</b>	19h15 - 20h <b>PILATES</b>	

\*Le Biking et le Fly Yoga sont inclus uniquement dans les Pass Liberté Forme et Maxi Pass (1 séance/semaine) - Séances en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.

Pas de cours le dimanche et les jours fériés / Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum

**SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES**

## ACTIVITÉS DOUCES

Stretching, Mini stretching, Pilates, Fly yoga, Yoga flow, Activ'Toi, Postural Ball, Fit Dance

Activités centrées sur l'amélioration de la posture, l'assouplissement articulaire, l'éveil général du corps, le développement des muscles profonds.

## ACTIVITÉS DYNAMIQUES

Biking, Top gainage, Bungee training, Aerogym, CAF (Cuisses Abdos Fessiers), Body barre, Body sculpt, HIIT, Animal Flow, Afrovibes

Sessions toniques de renforcement musculaire et de travail cardio-vasculaire, avec ou sans poids, pour tonifier, renforcer et sculpter l'ensemble du corps.

**HORAIRES  
OUVERTURE  
ESPACE FORME**

Lundi 10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30  
Mardi FERMÉ / 15h à 20h  
Mercredi 10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30  
Jeudi 10h30 à 14h/ 15h30 à 20h  
Vendredi 10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30  
Samedi 10h30 à 14h/ 15h à 18h30  
Dimanche et jours fériés : FERMÉ



Le planning est téléchargeable sur notre site internet : [www.aquensis.fr](http://www.aquensis.fr)

**Vous n'avez jamais profité de notre Espace Forme?**

**Nous vous offrons une séance d'essai gratuite** (au choix un cours collectif ou une séance cardio / muscu). Demander votre coupon d'essai à notre équipe d'accueil.



# PLANNING

## DES COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2024

**16 activités différentes**  
pour tous les goûts et tous les niveaux !

**32 cours collectifs**  
du lundi au samedi

**aquensis**