

PLANNING FITNESS

Année 2021-2022

AQUA
BIO
FITNESS
- SPORT - SANTÉ - ÉQUILIBRE -
AUBAGNE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h15

BODY
SCULPT

LES MILLS
RPM

45'

PILATES

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS 9H30
BODYPUMP

10h15

FLOWBALANCE

STRETCHING

CAF / CUISSES
ABDOS
FESSIERS

10H30
LES MILLS
BODYJAM

45'

12h15

ABDOS
FESSIERS

30'

CORE FOCUS

30'

LES MILLS
BODYPUMP

30'

CORE FOCUS

11H30
LES MILLS
RPM

30'

12h30

FLOWBALANCE

12h45

TOTAL
BODY

LES MILLS
RPM

45'

LES MILLS
BODYPUMP

45'

LES MILLS
RPM

45'

LES MILLS
BODYCOMBAT

45'

16h45

LES MILLS
BODYPUMP

45'

17h30

CAF / CUISSES
ABDOS
FESSIERS

PILATES

LES MILLS
RPM

45'

CORE FOCUS

45'

STEP

BODY
SCULPT

18h30

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
RPM

45'

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
RPM

45'

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
RPM

45'

19h30

LES MILLS
BODYCOMBAT

HIIT FUSION

STRETCHING

LES MILLS
RPM

45'

FLOWBALANCE

ZUMBA

Accès illimités
6 à 23H
7 J/7

HORAIRES
D'ACCUEIL

DU LUNDI AU VENDREDI

9H À 21H

SAMEDI

9H À 13H

ZI des Paluds - 130 Ave du Mistral
13400 AUBAGNE

☎ 04 42 04 92 62

✉ aquaforme13400@gmail.com



www.aquaforme.fr
www.biofitnessclub.fr

LES MILLS

LES MEILLEURS COURS COLLECTIFS DU MONDE !