

# Planning aquaforme ATLANTIS 2023/2024



COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMERATION  
DE L'ALBIGOIS

[www.grand-albigeois.fr](http://www.grand-albigeois.fr)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Jours fériés
08h15			Aquagym*	Aquagym*	Aquagym*		
09h45							Aquagym
10h45							Aquabike
11h15						Aquadouce	
11h45	Aquabike		Aquabike		Aquabike		
12h20	Aquatonic	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquatonic		
13h15	Aquagym						
15h30	Aquafitness*	Aquadouce*		Aquadouce*	Aquafitness*		
17h30			Aquabike				
18h00			Aquagym				
18h15	Aquabike	Aquabike			Aquabike		
19h	Aquatonic	Aquatonic		Aquabike	Aquatonic		
19h45		Aquajogging					

\* Cours supprimés pendant  
les vacances scolaires.  
Aquabike : cours de 30 minutes.

**RÉSERVEZ VOTRE COURS EN LIGNE SUR [atlantis.grand-albigeois.fr/reservation](http://atlantis.grand-albigeois.fr/reservation)**  
(réservation obligatoire dans la limite des places disponibles)

# Planning centre de remise en forme ATLANTIS 2023/2024



COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMERATION  
DE L'ALBIGOIS

[www.grand-albigeois.fr](http://www.grand-albigeois.fr)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Jours fériés
10h00	Forme / Santé Bien-être Séniors	Forme / Santé Bien-être Séniors*	Circuit Training**	Forme / Santé Bien-être Séniors	Forme / Santé Bien-être Séniors*		
11h30							CAF
14h30	Pilates*	Stretching*		Stretching*	CAF*		
18h15	Cardio **			CAF**			
18h30		Pump **			Pound **		

\* Cours supprimés pendant  
les vacances scolaires.

\*\* Cours d'une heure.

CAF = Cuisses Abdos Fessiers

**RÉSERVEZ VOTRE COURS EN LIGNE SUR [atlantis.grand-albigeois.fr/reservation](http://atlantis.grand-albigeois.fr/reservation)**  
(réservation obligatoire dans la limite des places disponibles)