

## NOUVEAU !!! Circuit Aqua-Training

Cours de renforcement musculaire sur appareils, permettant un travail des cuisses/abdos/fessiers dynamique et rythmé.

☞ Des séances de 30 min en cours coachés sont dispensées par des Moniteurs Diplômés

☞ Arriver 15 min avant les horaires indiqués

☞ Savoir nager

☞ Merci d'annuler votre réservation en cas d'empêchement

☞ Toutes les séances sont en supplément d'une entrée ou abonnement

Sur réservation



### CIRCUIT AQUA-TRAINING

Planning Hors -Vacances du vendredi 27/11

au Dimanche 20/12/2015

FORUM DE TREGASTEL

Place du Coz-Pors – 22730 TREGASTEL

02.96.15.30.44.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Fermé/matin	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15	10H15
14H30						
15H15	15H15		15H15	15H15		
	19H	18H45	19H	18H45		

Planning non contractuel

\*\*Cours coachés sur réservation maxi 15 pers