



HORAIRE COURS ADULTES : PROMOSPORT CENTER SEPTEMBRE A DECEMBRE 2010

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
PISCINE	SALLE	PISCINE	SALLE	PISCINE	SALLE	PISCINE	SALLE	PISCINE	SALLE
				9h15-10h00 Aquagym				10h45-11h25 Natation adultes	
11h45-12h30 Aquagym		11h45-12h30 Aquagym (seniors)	12h15-13h00 Body Training			11h30-12h15 Aquagym (seniors)		11h45-12h30 Aquagym	11h45-12h30 Pilates
12h30-13h15 Aquagym	12h15-13h00 Body Tonus	12h30-13h15 Aquagym	13h00-14h00 Yoga de l'energie			12h15-13h00 Aquagym	12h30-13h30 Tai-chi		12h30-13h15 Body Tonus
13h15-13h55 Natation adultes	13h00-13h45 Body Training					13h00-13h45 Aquagym			
	18h15-19h15 Body Training				18h05-19h05 Yoga		18h00-19h00 Pilates		
19h15-20h00 Aquagym		19h15-20h00 Aquagym		19h15-20h00 Aquagym	19h15-20h15 Yoga	19h15-20h00 Aqua ABS	19h00-20h00 Body Tonus	19h30-20h10 Natation adultes	
20h00-20h45 Aquagym		20h00-20h45 Aqua ABS		20h00-20h45 Aquagym		20h00-20h45 Aquagym			
		20h45-21h30 Aquagym							

HORAIRE COURS ADULTES : CENTRE SPORTIF WAVRE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2010

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
19h00-20h00 Remise en forme				19h00-20h00 Zumba					

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS:
www.promo-sport.be ou 010/45.93.00