



LIBERTY
AQUA & FITNESS

PLANNING 2023 - 2024

HORAIRE D'ACCUEIL

09H00 - 13H00
15H00 - 20H00



VISITEZ NOTRE SITE INTERNET !
www.libertyaquafitness.fr

04 42 05 25 59

f @Liberty aqua&fitness marignane
i @liberty_aquafitness

PLANNING COACHING GROUP'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 - 10h15		ULTIMATE ABDOS		CONDITIONING	CYCLE	
10h30 - 11h15	CYCLE		CYCLE	ULTIMATE ABDOS		
11h30 - 12h15	CROSS TRAINING	CONDITIONING	BOXING	FUSION	CROSS TRAINING	
12h30 - 13h15	FUSION	BOXING	CONDITIONING	CROSS TRAINING CYCLE	ULTIMATE ABDOS	
17h30 - 18h15	CROSS TRAINING	CONDITIONING	ULTIMATE ABDOS	FUSION	BOXING	
18h30 - 19h15	CYCLE BOXING	CROSS TRAINING	FUSION CYCLE	CONDITIONING	CROSS TRAINING CYCLE	
19h30 - 20h15	CROSS TRAINING	CYCLE BOXING	CONDITIONING	ULTIMATE ABDOS CYCLE		


LIBERTY Aqua & Fitness - MARIIGNANE
ZAC des Florides Le Toes Nord, 13700 MARIIGNANE

2022 - Digital Agency 360 - 06 36 22 63 06. Merci de ne pas jeter sur la voie publique





PLANNING AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 - 09h45	Aqua GYM	Aqua BIKE	Aqua STEP	Aqua TREK	Aqua TRAINING	08h45 - 09h30 Aqua GYM	
10h00 - 10h45	Aqua TRAINING	Aqua MUSCU	Aqua BOXING	Aqua GYM	Aqua BIKE	09h45 - 10h30 Aqua MUSCU	09h45 - 10h30 Aqua BIKE
11h00 - 11h45	Aqua STEP	Aqua TRAINING	Aqua TREK	Aqua BOXING	Aqua GYM	10h45 - 11h30 Aqua TRAINING	10h45 - 11h30 Aqua TREK
						11h45 - 12h30 Aqua BIKE	11h45 - 12h30 Aqua GYM
12h30 - 13h15	Aqua TREK	Aqua BOXING	Aqua TRAINING	Aqua BIKE	Aqua MUSCU		
15h30 - 16h15		Aqua GYM	15h30 - 17h30 NATATION	Aqua MUSCU			
16h30 - 17h15		Aqua MUSCU		Aqua GYM			
17h45 - 18h30	Aqua TREK	Aqua TRAINING	Aqua MUSCU	Aqua BIKE	Aqua STEP		
18h45 - 19h30	Aqua STEP	Aqua DANCE	Aqua BOXING	Aqua TREK	Aqua GYM		
19h45 - 20h30	Aqua BIKE	Aqua GYM	Aqua TREK	Aqua STEP	Aqua TRAINING		

ENSEMBLE ATTEIGNONS VOS OBJECTIFS

PLANNING FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 - 10h30	aléop CARDIO	aléop FORCE	LES MILLS RPM STEP FREESTYLE	TREK	SWISS BALL	09h00 - 10h00 LES MILLS BODY PUMP
10h30 - 11h30	aléop MOBILITY	LES MILLS BODY STEP	ZUMBA	LES MILLS BODY PUMP	C.A.F	10h00 - 11h00 LES MILLS RPM
12h30 - 13h30	C.A.F	LES MILLS RPM	aléop MOBILITY	aléop FORCE	aléop CARDIO	
17h30 - 18h30	LES MILLS BODY COMBAT	TREK	SWISS BALL	C.A.F	LES MILLS BODY PUMP	
18h30 - 19h30	LES MILLS BODY STEP	LIA / LATINO LES MILLS RPM	aléop FORCE	ZUMBA LES MILLS RPM	LES MILLS BODY COMBAT	
19h30 - 20h30	LES MILLS BODY PUMP LES MILLS RPM	C.A.F	aléop CARDIO	STEP FREESTYLE	aléop MOBILITY	



Combinaison de Yoga et Pilates pour un travail fonctionnel en profondeur, équilibre parfait entre force et souplesse (similaire au Balance, Yoga & Pilates)



Entraînement fonctionnel avec charge pour développer la force du haut et du bas du corps (similaire au Grit)



Préparation sportive cardio pour booster sa condition physique et brûler un maximum de calories (similaire Body Attack)