

# Sport By Nai'a

Juillet - Août 2023

Réservé aux adultes de plus de 15 ans pour les activités du matin et les tournois de 16h



10h

11h

Samedi

Aquabike

Aqua stretch

A 11h (- de 15 ans)



A 16h (+ de 15 ans)

Dimanche

Aquagym

Renfo.  
Musculaire

Aqua  
douce

Yoga

Sport collectif : Basket

Lundi

Aquabike

Cuisses  
abdos  
fessiers

Aqua  
détente

Stretching

Sport collectif : Football

Mardi

Aquapulse

Step

Aqua  
stretch

Pilates

Sport collectif : Ping Pong

Mercredi

Aquabike

Cardio  
Attack

Aqua  
douce

Gym douce

Sport collectif : Beach Volley

Jeudi

Aqua  
training

Cardio  
boxing

Aqua  
détente

Yoga

Sport collectif : Football

Vendredi

Aquabike

Tabata

Aqua  
stretch

Méditation

Sport collectif : Handball



Retrouvez aussi tous les programmes d'animation sur notre appli TIPIZ !