



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	
Dimanche	Aquagym	Renfo. Musculaire	Aqua douce	Yoga
Lundi	Aquabike	Cuisses abdos fessiers	Aqua détente	Stretching
Mardi	Aquapulse	Step	Aqua stretch	Pilates
Mercredi	Aquabike	Cardio Attack	Aqua douce	Gym douce
Jeudi	Aqua training	Cardio boxing	Aqua détente	Yoga
Vendredi	Aquabike	Tabata	Aqua stretch	Méditation



A 11h (- de 15 ans)

A 16h (+ de 15 ans)

Sport collectif : Basket

Sport collectif : Football

Sport collectif : Ping Pong

Sport collectif : Beach Volley

Sport collectif : Football

Sport collectif : Handball



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