

LUNDI



















































MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

					9H00 - 30 MIN BÉBÉS 
	9H30 - 45 MIN AQUA CIRCUIT TRAINING  + 				9H30 - 30 MIN BÉBÉS 
10H30 - 45 MIN AQUA SCULPT 	10H30 - 45 MIN AQUA ZEN 	10H30 - 30 MIN JARDIN AQUATIQUE 	10H00 - 45 MIN AQUABIKE 	9H45 - 45 MIN AQUA CARDIO 	10H00 - 30 MIN BÉBÉS 
11H30 - 45 MIN AQUABIKE 		11H00 - 30 MIN JARDIN AQUATIQUE 			10H40 - 30 MIN JARDIN 
12H30 - 45 MIN AQUA CIRCUIT TRAINING  + 	12H30 - 45 MIN AQUA CARDIO 	12H30 - 45 MIN AQUABIKE 	12H30 - 45 MIN ATHLETIC AQUABIKE  + 	12H30 - 45 MIN AQUABIKE 	11H10 - 30 MIN JARDIN 
		13H30 - 30 MIN NATATION 		13H30 - 45 MIN FUTURE MAMAN 	12H00 - 45 MIN AQUABIKE 
		14H00 - 30 MIN NATATION 			13H30 - 30 MIN NATATION 
		14H30 - 30 MIN NATATION 			14H00 - 30 MIN NATATION 
		15H00 - 30 MIN NATATION 			14H30 - 30 MIN NATATION 
		15H45 - 30 MIN NATATION 			
17H00 - 30 MIN NATATION 	17H30 - 45 MIN AQUA SCULPT 		17H00 - 30 MIN NATATION 	17H00 - 30 MIN NATATION 	
17H45 - 45 MIN AQUABIKE 	18H30 - 45 MIN AQUABIKE 	17H45 - 45 MIN ATHLETIC AQUABIKE  + 	17H45 - 45 MIN AQUA CARDIO 	17H30 - 30 MIN NATATION 	
18H45 - 45 MIN AQUABOXE 	19H30 - 45 MIN ATHLETIC AQUABIKE  + 	18H45 - 45 MIN AQUA CARDIO 	18H45 - 45 MIN AQUABIKE 	19H15 - 45 MIN AQUABOXE 	
19H45 - 45 MIN ATHLETIC AQUABIKE  + 		19H45 - 45 MIN AQUABIKE 			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>9H30 - 60 MIN</b> <b>YOGA HATHA</b> 		<b>9H30 - 60 MIN</b> <b>PILATES</b> 		<b>10H00 - 45 MIN</b> <b>BODY SCULPT</b> 
	<b>10H30 - 60 MIN</b> <b>PILATES</b> 	<b>10H00 - 60 MIN</b> <b>YOGA HATHA</b> 	<b>10H30 - 60 MIN</b> <b>YIN YOGA</b> 	<b>10H45 - 60 MIN</b> <b>BODY BALANCE</b> 	
<b>12H30 - 45 MIN</b> <b>PILATES</b> 	<b>12H30 - 45 MIN</b> <b>BODY BALANCE</b> 			<b>12H30 - 45 MIN</b> <b>YOGA HATHA</b> 	
	<b>17H45 - 45 MIN</b> <b>YOGA HATHA</b> 	<b>17H45 - 45 MIN</b> <b>BODY BALANCE</b> 	<b>17H45 - 45 MIN</b> <b>YIN YOGA</b> 		
<b>18H30 - 45 MIN</b> <b>BODY BALANCE</b> 			<b>18H45 - 45 MIN</b> <b>YOGA HATHA</b> 		
<b>19H30 - 60 MIN</b> <b>PILATES</b> 	<b>19H45 - 45 MIN</b> <b>BODY BALANCE</b> 		<b>19H45 - 60 MIN</b> <b>PILATES</b> 		

## ESPACES PRIVATIFS AQUABIKE INDIVIDUEL

L'aquabiking en cabine individuelle associe les soins par l'eau et l'exercice physique. Il est réalisé, sur réservation, dans une baignoire d'hydro-massage actif.

Venez profiter des bienfaits de l'exercice physique et du traitement par l'eau !









**Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi** : de 9h15 à 21h00

**Vendredi** : de 9h15 à 20h30 - **Samedi** : de 9h00 à 15h15

Réservez votre séance dans votre espace client sur [www.kapcare.fr](http://www.kapcare.fr)  
ou par téléphone au **05 56 18 10 10**

**IMPRIMEZ VOTRE PLANNING SUR MESURE DEPUIS VOTRE ESPACE CLIENT**

Seuls les cours  sont dispensés par un coach.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 45 MIN <b>CIRCUIT TRAINING</b>  +  	9H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	9H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	9H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	9H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	
10H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	10H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	10H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	10H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	10H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	10H00 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 
11H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	11H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	11H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	11H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	11H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	11H00 - 45 MIN <b>THE TRIP</b>  
12H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b>  	12H30 - 45 MIN <b>ATHLETIC ROW</b>  +  	12H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	12H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b>  	12H30 - 45 MIN <b>CIRCUIT TRAINING</b>  +  	12H00 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 
13H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	13H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	13H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	13H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	13H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	13H00 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 
14H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	14H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	14H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	14H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	14H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	
15H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	15H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	15H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	15H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	15H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	
16H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	16H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	16H30 - 45 MIN <b>RPM CINÉMA</b> 	16H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	16H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	
17H30 - 45 MIN <b>CIRCUIT TRAINING</b>  +  	17H45 - 45 MIN <b>ATHLETIC ROW</b>  +  	17H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	17H45 - 45 MIN <b>ATHLETIC ROW</b>  +  		18H15 - 45 MIN <b>THE TRIP</b>  
18H30 - 45 MIN <b>THE TRIP</b>  	18H45 - 45 MIN <b>ATHLETIC BIKE</b>  +  	18H45 - 45 MIN <b>THE TRIP</b>  	18H45 - 45 MIN <b>ATHLETIC ROW</b>  +  		19H15 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 
19H30 - 45 MIN <b>ATHLETIC ROW</b>  +  	19H45 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 	19H45 - 45 MIN <b>CIRCUIT TRAINING</b>  +  	19H45 - 45 MIN <b>THE TRIP</b> CINÉMA 		