

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h				
<b>LUNDI</b> MONDAY		PILATES			BIKE				ZUMBA		FIT TRAINING					
	9 <sup>h</sup> 30 AQUAFIT TRAINING		10 <sup>h</sup> 45 AQUABIKE													
	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.	T.A.D.		T.A.C.	T.A.C.	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.						
		ESCALADE	ESCALADE				ESC. DEC.	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE					
<b>MARDI</b> TUESDAY	9 <sup>h</sup> 45 NATATION SPORTIVE	BODY SCULPT	10 <sup>h</sup> 45 STRETCH							C.A.F.	REGGAETON	NEW HIIT				
	9 <sup>h</sup> 30 AQUAGYM		10 <sup>h</sup> 45 AQUABIKE			T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.	T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	ESC. DEC.	
	T.A.D.	T.A.D.	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC					ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE				
		ESCALADE	ESCALADE													
	JOUR DE FOOT					JOUR DE FOOT										
<b>MERCREDI</b> WEDNESDAY	9 <sup>h</sup> 30 AQUA FLOWERS		10 <sup>h</sup> 45 AQUA PALMING							ABDOS GAIN. FESS.		BIKE				
		NEW U CAN DANCE	10 <sup>h</sup> 45 PILA STRETCH						TOURNOI DE FOOT À 7 ADULTE							
	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.				TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.	T.A.D.	T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	
		ESCALADE	ESCALADE						ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESC. DEC.	
								TOURNOI DE PING-PONG ENFANT			TOURNOI DE BADMINTON					
<b>JEUDI</b> THURSDAY	9 <sup>h</sup> 30 AQUABIKE		10 <sup>h</sup> 45 AQUABOXING													
		NEW HIIT	ABDOS-FESS.	STRETCH		12 <sup>h</sup> 30 PILATES			TOURNOI DE FOOT 8-11 ANS		TOURNOI DE FOOT 12-15 ANS		FUNCTIONAL WORKOUT	18 <sup>h</sup> 45 STEP 2		
	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.	T.A.D.			T.A.C.	T.A.C.	ESC. DEC.	TOURNOI TIR À L'ARC ENFANT	TOURNOI TIR À L'ARC ADULTE	T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	
		ESCALADE	ESCALADE							ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE			
								TOURNOI DE SQUASH			TOURNOI DE PING-PONG ADULTE					
<b>VENREDI</b> FRIDAY	9 <sup>h</sup> 45 NAGE AVEC PALMES			AQUAGYM		12 <sup>h</sup> 15 AQUABIKE										
		9 <sup>h</sup> 45 GYM D'ENTRETIEN				12 <sup>h</sup> 30 HIIT				TOURNOI DE FOOT À 11 ADULTE			17 <sup>h</sup> 30 ABDOS-FESS.	DANCE	STRETCHING	
	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	TIR À L'ARC					TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.		T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.
		ESCALADE	ESCALADE						ESCALADE 6/7	ESC. DEC.	ESC. DEC.	ESC. DEC.	ESCALADE	ESCALADE 6/7		
<b>SAMEDI</b> SATURDAY		ESC. DEC.	ESC. DEC.	ESC. DEC.												
		T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.										BODY BARRE	ABDO GAINAGE	
<b>DIMANCHE</b> SUNDAY														GYM BALL	STEP 1	PILA-STRETCH
								T.A.C.	T.A.C.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.			
									ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE					
														18 <sup>h</sup> 15 CROSS TERRE ET EAU	NEW	

Sous réserve de modifications en fonction des évènements.  
Subject to modification according to the events.

● À la piscine de plein-air chauffée.  
At the heated open air swimming-pool.

T.A.D.: Tir à l'arc découverte.  
T.A.C.: Tir à air comprimé  
ESC. DEC.: Escalade découverte

● Parvis d'Alpe d'Huez Tourisme ou Palais des Sports, se renseigner à l'accueil d'une des deux structures.  
In front of Alpe d'Huez Tourism or at the Sport and Convention Center, ask about at the reception of one of both.

## ACTIVITÉS ACTIVITIES

Nages avec palmes / Finswimming  
Gym d'entretien / Soft gym  
Abdos - Fessiers / Abs - glutes  
Escalade / Climbing

Tir à l'arc / Archery  
Tir à air / Air rifle shooting  
Tennis de table / Table tennis

## MATÉRIEL EQUIPMENT

Tenue de sport et chaussures de sport propres obligatoires. Slip de bain obligatoire pour la piscine.  
Serviette pour la musculation et jeton ou pièce d'1 € pour les casiers.  
Proper sports clothing and footwear are compulsory.  
Bermuda style swimming trunks not allowed. Please wear swimming trunks only. Towel for gym and €1 token.