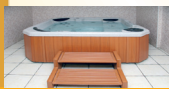


★ COURS COLLECTIFS ★

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 10h15 BODY SCULPT	12h30 13h15 CAF	10h00 10h45 CAF	14h30 15h00 STEP DEB	9h30 10h15 ABDOS FESSIERS	10h00 10h45  BODYPUMP 20 MINUTS TOTAL TRAINING
10h15 11h00  PILATES	14h30 15h15 STEP INTER	10h45 11h30 STRET CHING	15h00 15h45 CAF	10h15 11h00 STRET CHING	10h45 11h30 BIKING
12h15 12h45  LES MILLS EXWORX	15h15 15h45 ABDOS FESSIERS	12h30 13h15 TBC	15h45 16h15 STRET CHING	12h30 13h15 CAF	11h30 11h45 STRET CHING
14h15 15h00 CAF	15h45 16h15 STRET CHING	14h15 15h00 BODY SCULPT	18h00 18h30  LES MILLS EXWORX	14h30 15h15 BODY SCULPT	
15h00 15h30 TBC	17h00 17h45 CAF	15h00 15h45 MUSCU COLLECTIF	18h30 19h15  BODY ATTACK 20 MINUTS TOTAL TRAINING	15h15 16h00 MUSCU COLLECTIF	
15h30 16h15  PILATES	17h45 18h30 TBC	15h45 16h30  PILATES	19h15 20h00 BIKING	16h00 16h45  PILATES	
17h15 18h00 STEP CONFIR	18h30 19h15 STRET CHING	17h30 18h15 STEP DEB	20h00 20h30 ABDOS FLASH	17h30 18h15 ABDOS FESSIER	
18h00 18h30 BIKING	19h15 20h00  BODY ATTACK 20 MINUTS TOTAL TRAINING	18h15 19h00 BIKING		18h15 18h45  LES MILLS EXWORX	
18h30 19h15  BODYPUMP 20 MINUTS TOTAL TRAINING	20h00 20h30 ABDOS FLASH	19h00 19h45  BODYPUMP 20 MINUTS TOTAL TRAINING		18h45 19h30  ZUMBA	
19h15 20h00  ZUMBA		20h00 20h45  ZUMBA			
20h00 20h30  TRX 20 MINUTS TOTAL TRAINING					

La Direction se réserve le droit d'annuler un cours de moins de 4 personnes.

★ COURS D'AQUAGYM ★

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h00 - 11h45 AQUABIHING	16h30 - 17h15 AQUABIHING	AQUABIHING 09h15 - 10h00	AQUABIHING 12h30 - 13h15	11h00 - 11h45	09h15 - 10h00
12h45 - 13h30	18h15 - 19h00	11h30 - 12h15	16h30 - 17h15	16h45 - 17h30 AQUABIHING	AQUABIHING 11h45 - 12h30
16h30 - 17h15		16h45 - 17h30	AQUABIHING 17h15 - 18h00	19h30 - 20h15	
		AQUABIHING 18h15 - 19h00			

Fermeture de la piscine

Lundi de 18h15 à 20h15

Mercredi de 19h00 à 20h00

Jeudi de 18h00 à 20h00

Vendredi de 14h00 à 15h00

HORAIRE :

Lundi - Mercredi - Vendredi : 9h à 21h

Mardi - Jeudi : 12h à 21h

Samedi : 9h - 15h

Tel: 04 77 10 00 53

www.movingfirmeny.fr

6
jours
7

★ BÉBÉ NAGEURS ★



Rappels

- ★ Caleçons interdits dans la piscine et le jacuzzi
- ★ Douche obligatoire avant chaque entrée dans le jacuzzi, le sauna, le hammam et la piscine
- ★ Port de sandales obligatoire dans tout l'espace détente
- ★ Chaussures de ville interdites dans les salles de cours et zones détente

Club moving

Bouger, c'est vivre !