

PLANNING FITNESS

A partir du 14 Septembre 2015

HORAIRES D'OUVERTURE:
Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi: 9h00-21h30
Vendredi: 9h00-21h00
Samedi: 9h00-13h00

slim belly
by APPRESSURE BODYFORMING
Optimisez vos entraînements
Renseignements à l'accueil

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h	10.00/11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00/11.00 LES MILLS BODYBALANCE	10.00 / 10.45 CAF	10.00/11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00/10.30 LES MILLS CXWORX	9.30/10.30 LES MILLS BODYPUMP	
11h	11.00/12.00 ZUMBA FITNESS	11.00/12.00 LES MILLS RPM	10.45/11.30 LES MILLS BODYCOMBAT	11.00/11.45 STEP	10.30/11.00 LES MILLS BODYATTACK 11.00/11.45 LES MILLS BODYBALANCE	10.30/11.30 LES MILLS BODYBALANCE 11.30/12.30 ZUMBA FITNESS	
12h	12.15/13.00 LES MILLS BODYBALANCE	12.30/13.15 CAF	12.15/13.00 LES MILLS CXWORX STRETCHING	12.30/13.15 LES MILLS BODYPUMP	12.30/13.15 LES MILLS RPM / CIRCUIT		CIRCUIT: Mélange de travail Cardio vasculaire et de renforcement
17h	15.00/15.45 MUSCU	15.00/16.00 LES MILLS BODYBALANCE	15.00/15.45 LES MILLS RPM	15.00/15.45 MUSCU	15.00/15.45 LES MILLS RPM		LES MILLS BODYPUMP Renforcement musculaire LES MILLS BODYATTACK Cours cardio athlétique et intensif LES MILLS RPM Cours cardio sur vélo avec résistance variable LES MILLS BODYCOMBAT Cours cardio utilisant différents arts martiaux
18h	17.30/18.00 LES MILLS CXWORX		17.30/18.00 CAF	17.45/18.15 LES MILLS CXWORX	17.45/18.00 ABDOS		
19h	18.00/19.00 LES MILLS BODYPUMP / LES MILLS RPM	18.00/18.45 STEP	18.00/19.00 LES MILLS BODYBALANCE / LES MILLS RPM	18.15/19.00 STEP	18.00/19.00 LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS CXWORX Cours spécifique pour la sangle abdominale ZUMBA FITNESS Cours dansé fun, cardio accessibles à tous
20h	19.00/20.00 LES MILLS BODYCOMBAT	19.00/20.00 LES MILLS BODYPUMP / LES MILLS RPM	19.00/20.00 ZUMBA FITNESS	19.00/20.00 LES MILLS BODYBALANCE / LES MILLS RPM	19.00/20.00 LES MILLS BODYATTACK		STEP Cours de Step simple et cardio accessible à tous CAF Cuisses-Abdos-Fessiers LES MILLS BODYBALANCE Cours à base d'étirements, de relaxation et de renforcement en douceur
	20.00/21.00 LES MILLS BODYBALANCE	20.00/21.00 LES MILLS BODYATTACK	20.00/21.00 LES MILLS BODYBALANCE	20.00/23.00 SALSA			

PLANNING AQUAGYM

A partir du 14 Septembre 2015

Horaires d'ouverture de la piscine

Lundi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Mardi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 21h00
Mercredi de 9h45 à 12h00 - 14h30 à 20h00
Jeudi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Vendredi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 20h30
Samedi de 9h15 à 12h30
Dimanche fermé

emmanuel CORBRAT
Laboratoire de prothèses dentaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h	10.00/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUABIKE	9.10/9.55 AQUABIKE	10.00/10.45 AQUAWORK	9.15/9.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUADYNAMIC
11h	11.00/11.45 AQUABIKE	10.15/10.45 AQUAGYM	10.00/10.45 AQUABIKE	11.00/12.00 AQUABODYBIKE	10.00/10.45 AQUABIKE	10.15/11.15 AQUABODYBIKE
12h	12.15/13.00 AQUAWORK	12.15/13.00 AQUABODYBIKE		12.15/13.00 AQUATONUS	12.15/13.00 AQUABIKE	11.30/12.15 AQUAWORK
15h	14h/14h45 AQUABIKE			14h/14h45 AQUABIKE		
16h	16.00/16.30 AQUAGYM	15.00/15.30 AQUAGYM		15.00/15.30 AQUAGYM	15.00/15.30 AQUAGYM	
18h	17.00/17.30 AQUAGYM	16.00/16.30 AQUAGYM	16.00/16.30 AQUAGYM	16.00/16.30 AQUAGYM	16.00/16.30 AQUAGYM	
19h	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUABIKE	18.00/18.45 AQUADYNAMIC	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUATONUS	
20h	19.00/19.45 AQUABODYBIKE	19.00/19.45 AQUATONUS	19.00/19.45 AQUABIKE	19.00/19.45 AQUADYNAMIC	19.00/19.45 AQUABIKE	
	20.00/20.45 AQUADYNAMIC	20.00/20.45 AQUABIKE		20.00/21.00 AQUABODYBIKE		

LES OPTICIENS MUTUALISTES

Cours d'aquagym chorégraphié avec des mouvements calés sur la musique

AQUAGYM Cours d'aquagym pour tonifier l'ensemble du corps

AQUAWORK Cours d'aquagym permettant un renforcement complet et efficace

AQUATONUS Cours d'aquagym mixant de l'AquaDynamic et de l'Aquawork

Activités à suppléments

AQUABIKE Cours de vélo dans l'eau sollicitant l'ensemble du corps

AQUABODYBIKE Cours de vélo dans l'eau plus cardio ciblant uniquement le bas du corps

Rappel des règles d'hygiène:

- Douche savonnée et bonnet de bain obligatoires avant toute entrée dans la piscine
- Caleçons de bains interdits
- Serviette obligatoire dans le sauna
- Serviette obligatoire en fitness et en espace cardio-musculation