



	LUNDI 8H-22H		MARDI 8H-22H		MERCREDI 8H-22H		JEUDI 8H-21H		VENDREDI 8H-21H		SAMEDI 9H-13H et 14H-18H	
MATINÉE		8H35-9H20 AQUA CYCLING 45		9H-9H45 AQUA CYCLING 45		8H35-9H20 AQUA GYM 45						
		9H30-10H15 AQUA GYM 45	9H30-10H30  60			9H20-10H05 AQUA BODY 45	9H15-10H00 BODY FORME 45			9H30-10H15 AQUA GYM 45		9H15-10H00 AQUA GYM 45
	10H30-11H30  60			10H45-11H30 AQUA GYM 45	10H15-11H00 CAF 45			10H15-11H00 AQUA CYCLING 45	10H20-10H50 C. TRAINING 30		10H15-11H15  60	10H00-10H30 BÉBÉ NAGEURS 30 SUR RDV
									11H00-11H30 ABDOS FESSIERS 30		11H30-12H15  45	
MIDI	12H30-13H15 CAF 45	12H30-13H15 AQUA BODY 45	12H30-13H15 BODY FORME 45	12H30-13H15 AQUA CYCLING 45	12H30-13H15  45	12H30-13H15 AQUA GYM 45	12H30-13H15  45	12H30-13H15 AQUA CYCLING 45	12H30-13H15  45	12H30-13H15 AQUA BUILDING 45		
												14H30-15H15 AQUA CYCLING 45
APRÈS-MIDI						14H00-14H45 AQUA GYM 45				15H45-16H30 AQUA GYM 45		
		16H30-17H15 AQUA GYM 45		16H45-17H30 AQUA BODY 45				16H30-17H15 AQUA GYM 45		16H45-17H30 AQUA CYCLING 45	DIMANCHE 10H-12H	
SOIRÉE	17H30-18H30 PILATES 45		17H15-17H45 ABDOS FESSIERS 30		17H30-18H15  45		17H30-18H30  60	17H30-18H15 AQUA BODY 45	17H30-18H30  60		10H30-11H30 VIDÉO BIKE 60	
	17H30-18H30  60	17H30-18H15 AQUA CYCLING 45	17H30-18H15 STEP 1 45	17H45-18H30 AQUA CYCLING 45	17H30-18H30  60						Cours individuels ou collectifs en petits groupes possibles sur RDV. Les horaires sont modifiables en fonction des modes et des périodes.	
	18H30-19H30  60	18H30-19H15 AQUA BODY 45	18H15-19H00 CAF 45	18H30-19H15 AQUA CYCLING 45		18H35-19H20 AQUA GYM 45	18H30-19H15 PILATES 45	18H30-19H15 AQUA CYCLING 45	18H30-19H30  60			
			18H45-19H45  60		18H30-19H30 STEP 2 60		18H30-19H30  60		18H30-19H30  60		// Pilates : renforcement, équilibre, stretching, yoga, pilates, relaxation. // Body Jam : cardio en dansant // Step : activité cardio autour d'une plateforme. // Body Pump : cours de musculation. // Bike RPM : cours cardio sur vélo. // Circuit training : renforcement sur machine Kiklos. // Zumba : mélange de danses latino, ragga, jazz, orientale, hip-hop combinant rythmes lents et rapides. // Body Forme : culture physique. // Body Attack : cours cardio de haute intensité visant à améliorer l'agilité et l'endurance cardio vasculaire. // Body Balance : Gym douce inspiré du Hatha Yoga, stretching balance et pilates. // Body Combat : cours cardio de mise en forme tonique s'inspirant de la préparation physique des sports de combat. SÉANCES DOUCES : Stretching, Pilates, Body Balance, Cuisses-Abdos-Fessiers (CAF), Aqua Gym. SÉANCES MOYENNES : Aqua Cycling, Aqua Body, Step 1, Body Jam, Circuit Training, Zumba, Body Forme. SÉANCES TONIQUES : Step 2, Bike RPM, Body Combat, Body Attack.	
	19H45-20H45  60	19H45-20H30 AQUA CYCLING 45	19H00-20H00  60		19H30-20H30  60	19H30-20H15 AQUA CYCLING 45	19H30-20H30  60	19H30-20H15 AQUA CYCLING 45	19H45-20H45  60	19H30-20H15 AQUA CYCLING 45		
	19H45-20H45  60		20H00-21H00  60	20H15-21H00 AQUA CYCLING 45								