



# PLANNING DES COURS 2014

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	cours	biking	cours	biking	cours	biking	cours	biking	cours	biking	cours	biking
09:30	Gym Douce		Cuisses Abdos Fessiers		Gym Douce		Funky Salsa		Spécial Abdos	Tour du lac 45'		
10:30	Stretching		Stretching		ZUMBA FITNESS	Eveil Sportif	Cuisses Abdos Fessiers	Yoga Tibétain 75'	Pilates 60'		Cuisses Abdos Fessiers	
11:30											Stretching 35'	
12:30	Circuit Training			Terrain Vallonné 35'			Animation Sportive		Cardio Abdos			
18:00	Cuisses Abdos Fessiers		Pilates 60'		Spécial Abdos 30'		Swiss Ball		Bokwa FITNESS			
18:45	ZUMBA FITNESS		19:00 Funky salsa	Tour du lac 45'	Cuisses Abdos Fessiers		Cardio Sculpt.		Cuisses Abdos Fessiers	Terrain Vallonné		
19:30	19:45 Pump	Yoga Tibétain 75'	Gliding	19:45 Qi Gong 75'	ZUMBA FITNESS	Tour de France (RPM)	Stretching		Stretching 30'			



Renforcement musculaire



Biking (vélos)



Relaxation, Bien-être



Effort Cardio-Vasculaire et renforcement musculaire



Assouplissement, Etirement



Cours dansés ludiques



04 67 707 707

448 RUE DE LA ROQUETURIÈRE/MONTPPELLIER



# PLANNING AQUAGYM

## 2014

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08:45	Aqua-Cardio				
09:30	Aqua-Fitness	09:45 Aqua Gym douce	Aqua-Fitness	09:15 Aqua-Sport	
10:30	Aqua-Fitness	Aqua-Cardio	Aqua-Fitness	Aqua Gym douce	Aqua Gym douce <i>Tonic</i>
11:30	Aqua-Cardio				Aqua-Fitness
12:30					
18:00	Aqua-Fitness			Aqua-Fitness	
18:45	Aqua-Cardio			Aqua-Fitness	
19:30	Aqua-Cardio			Aqua-Cardio	

● Niveau 1  
*(adapté aux femmes enceintes)*

● Niveau 2  
*(avec aquabike et aquarun)*

● Niveau 3  
*(avec aquabike et aquarun)*