

ESPACE AQUATIQUE

Aquabike - Aquatraining

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09.10	AQUA FUN	AQUA Soft	AQUA FUN		AQUA Soft	
10.00	AQUA FUN	AQUA FUN	AQUA FUN		AQUA FUN	AQUA FUN
11.00	AQUABIKE*	AQUA FUN	AQUABIKE*		AQUA GYM	AQUABIKE*
12.30	AQUABIKE*	AQUA FUN	AQUABIKE*	AQUA FUN	AQUATRaining*	AQUA FUN
14.00						AQUA FUN
15.00						AQUABIKE*
15.30	AQUA FUN	AQUA FUN	AQUA FUN	AQUA FUN	AQUA FUN	
17.00	AQUA MINCEUR	AQUA MINCEUR	AQUA FUN	AQUA MINCEUR	AQUA FUN	
18.00	AQUA FUN	AQUABIKE*	AQUABIKE*	AQUABIKE*	AQUABIKE*	
19.00	AQUABIKE*	AQUATRaining*	AQUATRaining*	AQUABIKE*	AQUABIKE*	
20.00	AQUABIKE*	AQUA FUN	AQUA FUN	AQUA FUN	AQUA FUN	



18, Rue de Stalingrad - GRENOBLE

04 76 46 60 60

PLANNING

du 31 août au 21 décembre 2014

FULL
TIME
fitness

100 % Pur sport



AQUABIKE

www.fulltimefitness.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09.30	BODY Tonic Salle 1	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP Salle 1		BODY Tonic Salle 1
10.30	Stretching Salle 1	LES MILLS BODYBALANCE Salle 1	Stretching Salle 1		Abdo Fessier Salle 1
11.00	Abdo Fessier Salle 1		Abdo Fessier Salle 1		
12.30	Abdo Fessier Stretching Salle 1				
12.30	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	Abdo Fessier Stretching Salle 1	LES MILLS BODYBALANCE Salle 1
12.30		LES MILLS BODYPUMP Salle 1	LES MILLS BODYBALANCE Salle 1		
14.30	Abdo Fessier Salle 1	Cuisse Abdo Fessier Salle 1	Abdo Fessier Salle 1	LES MILLS BODYPUMP Salle 1	Abdo Fessier Salle 1
15.30	Cuisse Abdo Fessier Salle 1		Cuisse Abdo Fessier Salle 1		
17.30	LES MILLS BODYPUMP Salle 1	LES MILLS BODYPUMP Salle 1	Abdo Fessier Salle 1	Cuisse Abdo Fessier Salle 2	
17.30	Cuisse Abdo Fessier Salle 2	LES MILLS BODYCOMBAT Salle 2	LES MILLS BODYBALANCE Salle 2	STEP Niveau 1 Salle 1	LES MILLS BODYCOMBAT Salle 1
18.00			LES MILLS BODYATTACK Salle 1		
18.00	LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		
18.30	LES MILLS BODYCOMBAT Salle 1	LES MILLS BODYATTACK Salle 1	Cuisse Abdo Fessier Salle 2	LES MILLS BODYPUMP Salle 1	ZUMBA fitness Salle 1
18.30	Hi Low Niveau 2 Salle 2	Hi Low Niveau 1 Salle 2		Stretching Salle 2	LES MILLS RPM
19.00			ZUMBA fitness Salle 1	LES MILLS BODYJAM Salle 2	
19.30	ZUMBA fitness Salle 1	LES MILLS BODYJAM Salle 1		LES MILLS BODYCOMBAT Salle 1	LES MILLS BODYPUMP Salle 1
19.30	LES MILLS BODYBALANCE Salle 2	LES MILLS RPM			
19.30	LES MILLS RPM	Abdo Fessier Salle 2	STEP Niveau 2 Salle 2		
20.00		LES MILLS BODYBALANCE Salle 2	LES MILLS BODYPUMP Salle 1	LES MILLS RPM	
20.30	Abdo Fessier Salle 1	Abdo Fessier Salle 1			Abdo Fessier Salle 1



7 JOURS

Horaires D'OUVERTURE

LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI
de **9.00** à **22.00**

JEUDI
de **12.00** à **22.00**

SAMEDI
de **9.00** à **17.00**

DIMANCHE
de **9.00** à **13.00**

*Cours sur réservation uniquement, sujets à tarification particulière.

10.00	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK Salle 1
11.00	LES MILLS BODYPUMP Salle 1	
11.15		LES MILLS BODYBALANCE Salle 1
12.00	Stretching Salle 1	
13.30	PILATE* Salle 1	
14.00	Abdo Fessier Salle 2	
14.30	PILATE* Salle 1	