

# Planning aquatique à partir du 5 janvier 2015

|       | LUNDI                                                          | MARDI                           | MERCREDI                                                      | JEUDI                          | VENDREDI                        | SAMEDI | DIMANCHE                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h15  | Aqua Gym<br>9h15 - 10h                                         | Piscine libre                   | Aqua Gym<br>9h15 - 10h                                        | Piscine libre                  | Aqua Gym<br>9h15 - 10h          | 9h15   | Piscine libre<br>9h - 10h30                                                             |
| 10h15 | Aqua Cycling<br>10h15 - 11h                                    | Aqua Building<br>10h15 - 11h    | Aqua Cycling<br>10h15 - 11h                                   | Aqua Triathlon<br>10h15 - 11h  | Aqua Fitness<br>10h15 - 11h     | 10h45  | Aqua Gym<br>10h45 - 11h30                                                               |
| 11h15 | Piscine libre 11h15 - 12h15                                    |                                 |                                                               |                                |                                 | 11h45  | Cocktail Aqua<br>11h15 - 12h                                                            |
| 12h30 | Aqua Triathlon<br>12h - 12h45<br>Aqua Fitness<br>12h45 - 13h30 | Aqua Gym<br>12h30 - 13h15       | Aqua Cycling<br>12h30 - 13h15<br>Piscine libre<br>13h15 - 14h | Aqua Cycling<br>12h30 - 13h15  | Aqua Triathlon<br>12h30 - 13h15 | 13h15  | Aqua Cycling<br>11h45 - 12h30<br>Aqua Fitness<br>13h15 - 14h<br>Aqua Gym<br>14h - 14h45 |
| 14h15 | Aqua Gym<br>14h15 - 15h                                        | Aqua Triathlon<br>14h15 - 15h   | ZUMBA<br>14h15 - 15h                                          | Aqua Gym<br>14h15 - 15h        | Aqua Cycling<br>14h15 - 15h     | 14h15  | Aqua Cycling<br>14h15 - 15h                                                             |
| 15h15 | Piscine libre 15h - 18h15                                      |                                 |                                                               |                                |                                 |        | Piscine libre                                                                           |
| 18h   | Aqua Cycling<br>17h30 - 18h15                                  | Aqua Cycling<br>17h30 - 18h15   |                                                               | Aqua Building<br>17h30 - 18h15 | Aqua Triathlon<br>17h30 - 18h15 |        |                                                                                         |
| 18h30 | Circuit Training<br>18h30 - 19h15                              | Aqua Triathlon<br>18h30 - 19h15 | Aqua Boxing<br>18h30 - 19h15                                  | Aqua Cycling<br>18h30 - 19h15  | Aqua Fitness<br>18h30 - 19h15   |        |                                                                                         |
| 19h30 | Aqua Cycling<br>19h30 - 20h15                                  | Aqua Gym<br>19h30 - 20h15       | ZUMBA<br>19h30 - 20h15                                        | Aqua Gym<br>19h30 - 20h15      | Aqua Cycling<br>19h30 - 20h15   |        |                                                                                         |
| 20h30 |                                                                |                                 | Aqua Cycling<br>20h30 - 21h15                                 |                                |                                 |        |                                                                                         |

\* Bassin accessible à tous.

Planning non contractuel susceptible  
de modifications en cours d'année et en été.

PARC D'INNOVATION  
(à côté de l'hôtel Holiday Inn)  
**67400 ILLKIRCH**  
**03 88 40 84 40**  
**www.fitnwell.fr**



# Planning terrestre à partir du 5 janvier 2015

|       | LUNDI<br>APOLLON VENUS                 | MARDI<br>APOLLON VENUS                   | MERCREDI<br>APOLLON VENUS                     | JEUDI<br>APOLLON VENUS                    | VENDREDI<br>APOLLON VENUS                               | SAMEDI<br>APOLLON                                | DIMANCHE<br>APOLLON                             |
|-------|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 9h15  | Booty Leg<br>Abdos<br>9h15 - 10h       | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>9h15 - 10h15 | Fit Ball<br>9h15 - 10h                        | Pilates<br>9h15 - 10h                     | Body Sculpt<br>9h15 - 10h                               | 10h30 Cardio Booty<br>Leg Abdos<br>10h30 - 11h15 | Body Sculpt<br>10h30 - 11h30                    |
| 10h   |                                        |                                          |                                               |                                           |                                                         | 11h30                                            |                                                 |
| 10h45 |                                        |                                          |                                               |                                           |                                                         | 12h15 TOPRIDE<br>11h30 - 12h15                   | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>express 11h30 - 12h |
| 12h15 | Body Combat<br>12h15 - 13h             | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>12h15 - 13h     | LES MILLS<br>BODYSTEP<br>12h15 - 13h          | Cardio Boxe<br>12h15 - 13h                | ZUMBA<br>12h15 - 13h                                    | 12h15                                            |                                                 |
| 13h   |                                        |                                          | TOPRIDE<br>12h15 - 13h                        |                                           | Booty Leg<br>Abdos<br>12h15 - 13h                       | 15h30                                            | Bachata*<br>15h - 16h                           |
| 15h15 | Pilates<br>Cours Vidéo<br>15h15 - 16h  | Pilates<br>15h15 - 16h                   | Cours<br>Cocktail<br>Les Mills<br>15h15 - 16h | Body Sculpt<br>15h15 - 16h                | Booty Leg<br>Cours Vidéo<br>15h15 - 16h                 | 17h                                              | X. Abdos<br>16h30 - 17h                         |
| 16    |                                        |                                          |                                               |                                           |                                                         | 17h30                                            | Fit'n hit<br>17h - 17h30                        |
| 18h15 | USOUND<br>18h15 - 19h                  | ZUMBA<br>18h15 - 19h15                   | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>18h15 - 19h15        | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>18h15 - 19h15 | Body Combat<br>18h15 - 19h                              |                                                  |                                                 |
| 19h15 | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>19h15 - 20h15 | USOUND<br>19h15 - 20h15                  | LES MILLS<br>BODYSTEP<br>19h15 - 20h          | USOUND<br>19h15 - 20h                     | Booty Leg<br>18h15 - 18h45<br>X. Abdos<br>18h45 - 19h15 |                                                  |                                                 |
| 20h15 | Cardio Boxe<br>20h15 - 21h             | Fit'n hit<br>20h15 - 21h                 | Stretching 20h-20h15                          | Body Combat<br>19h15 - 20h                | LES MILLS<br>BODYSTEP<br>19h15 - 20h                    |                                                  |                                                 |
| 21h15 |                                        |                                          | ZUMBA<br>20h15 - 21h15                        | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>20h15 - 21h15    |                                                         |                                                  |                                                 |

Planning non contractuel susceptible  
de modifications en cours d'année et en été.



PARC D'INNOVATION  
(à côté de l'hôtel Holiday Inn)  
**67400 ILLKIRCH**  
**03 88 40 84 40**  
[www.fitnwell.fr](http://www.fitnwell.fr)

