

PLANNING COURS COLLECTIFS - A PARTIR DU 31 AOUT 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10.00 / 10.45 GYM BALL	10.00 / 11.00  BODYPUMP	10.00 / 10.45 CIRCUIT TRAINING	10.00 / 10.45  SH'BAM	10.00 / 10.45 CROSS TRAINING	10.00 / 10.30 Cuisses/Fessiers
10.45 / 11.15 STRETCHING	11.00 / 11.30 TOTAL ABDOS	10.45 / 11.15 STRETCHING	10.45 / 11.30 PILATES	10.45 / 11.30 Cuisses/Abdos/Fessiers	10.30 / 11.15  SH'BAM
12.30 / 13.30  BODYPUMP	12.30 / 12.45 ABDOS	12.30 / 12.45 ABDOS	12.30 / 13.15 CROSS TRAINING	12.30 / 13.30 PILATES	11.15 / 11.30 ABDOS
	12.45 / 13.30 CIRCUIT TRAINING	12.45 / 13.30 Cuisses/Fessiers/Bras			11.30 / 12.30  BODYCOMBAT
					12.30 / 13.00 STRETCHING
15.00 / 15.45  SH'BAM	15.30 / 16.15 CROSS TRAINING		15.00 / 16.00  BODYPUMP	15.00 / 15.30 TOTAL ABDOS	14.15 / 15.15  BODYSTEP
				15.30 / 16.00 STRETCHING	15.15 / 16.15  BODYPUMP
					16.15 / 17.00 TONIC ATTACK
17.15 / 17.30 ABDOS	17.30 / 18.00 TOTAL ABDOS	17.15 / 18.15  BODYPUMP	17.15 / 18.00 Cuisses/Fessiers/Bras	17.15 / 17.30 ABDOS	
17.30 / 18.15 PILATES	18.00 / 18.45 CROSS TRAINING	18.15 / 19.00 Cuisses/Fessiers/Bras	18.00 / 18.45 TONIC ATTACK	17.30 / 18.15 PILATES	
18.15 / 19.15  BODYSTEP	18.45 / 19.00 ABDOS	19.00 / 20.00  BODYCOMBAT	18.45 / 19.30  SH'BAM	18.15 / 19.15  BODYPUMP	
19.15 / 20.15  BODYPUMP	19.00 / 20.00  ZUMBA FITNESS	20.00 / 20.15 ABDOS	19.30 / 20.15 PILATES	19.15 / 20.00 CROSS TRAINING	
20.15 / 21.00 TONIC ATTACK	20.00 / 21.00  BODYCOMBAT	20.15 / 21.00 DANCE AEROBIC	20.15 / 21.00  BODYSTEP	20.00 / 20.45 TONIC ATTACK	

Planning non contractuel, les cours et les horaires peuvent être modifiés. Votre carte est obligatoire pour accéder au club. Pensez à vous munir d'une serviette et d'un cadenas pour fermer votre casier.

PLANNING COURS AQUATIQUES - A PARTIR DU 31 AOUT 2015

10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	10H00
10.15 / 11.00 AQUAMIX	10.15 / 10.45 AQUABIKEING	10.15 / 10.45 AQUAGYM	10.15 / 11.00 AQUACARDIO	10.15 / 10.45 AQUABIKEING	10.15 / 10.45 LATIN'AQUA
11.00 / 11.15 ABDOS	11.00 / 11.15 LEG	10.45 / 11.15 AQUACARDIO	11.00 / 11.15 ABDOS	11.00 / 11.15 ABDOS	10.45 / 11.15 LEG TRAINING
11.15 / 11.45 AQUAFORM	11.15 / 11.45 AQUAGYM	11.30 / 12.00 AQUABIKEING	11.30 / 12.00 AQUABIKEING	11.15 / 11.30 LEG	11.30 / 12.00 AQUABIKEING
12.00 / 12.30 AQUABIKEING	11.50 / 12.20 AQUAMIX	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	11.30 / 12.00 LATIN'AQUA	NAGE LIBRE
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	12H30	13H00	NAGE LIBRE	13.15 / 13.45 AQUABIKEING
13H00	13H00			13H00	
17H00	17H00	18H00	17H00	17H30	14H00
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	
17.30 / 18.00 AQUABIKEING	18.15 / 19.00 AQUAMIX	18.15 / 18.45 LATIN'AQUA	18.00 / 18.30 AQUABIKEING	18.15 / 18.45 AQUAGYM	
18.15 / 18.45 AQUAFORM	19.00 / 19.30 AQUAGYM	19.00 / 19.30 AQUABIKEING	18.45 / 19.15 AQUACARDIO	18.45 / 19.30 AQUACARDIO	
18.45 / 19.15 LATIN'AQUA	19.45 / 20.15 AQUABIKEING	19.45 / 20.15 AQUATAACK	19.15 / 20.00 AQUAFORM	19.45 / 20.15 AQUABIKEING	
NAGE LIBRE			NAGE LIBRE		
19.30 / 20.15 AQUATAACK					
20H30	20H30	20H30	20H30	20H30	

Planning non contractuel, les cours et les horaires peuvent être modifiés. Bonnet de bain obligatoire, short interdit. Cours d'aquabike sur réservation.