



« CLUB AQUILON »

38 rue Jean Jaurès 95120 ERMONT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>9H00 ouverture</b>	<b>9H00 ouverture</b>	<b>9H00 ouverture</b>	<b>9H00 ouverture</b>	<b>9H00 ouverture</b>	<b>9H30 ouverture</b>	<b>10H ouverture</b>
10H00 1h	10H00 1h	10H00 1h	10H00 1h	10H00 1h	10H00 Mix/  30'	Plateau Muscu Cardio
11H00 45'			11H00 <b>STRETCHING</b> 45'		10H30 30'	
Plateau Muscu Cardio			Plateau Muscu Cardio		11H00 <b>STRETCHING</b> 30'	<b>12H30 FERMETURE</b>
Plateau Muscu Cardio			Plateau Muscu Cardio			
14H00 45'			14H00 <b>STRETCHING</b> 45'		14h00 45'	CrossFit : parcours Haute intensité de renfo  100% renfo : renfo musculaire sur tout le corps
Plateau Muscu Cardio			Plateau Muscu Cardio		14h45 45'	
18H30 45'	18H30 45'	18H30 45'	18H30 <b>CARDIO BOXE</b> 45'	18H30 <b>CrossFit</b> 45'		
19H15 <b>CARDIO BOXE</b> 45'	19H15 <b>CrossFit</b> 45'	19H15 45'	19H15 45'	19H15 45'		Zumba : cours de cardio dansé
20H00 45'	20H00 45'	20H00 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> 45'	20H00 45'	19H45 <b>STRETCHING</b> 45'		Multi Gym : cours de renforcement musculaire et de cardio
						Stretching : Cours d'étirements et relaxation
						BodyPump : renforcement musculaire avec barre et poids
						BodyStep : cours de cardio avec marche
						Body Attack : cours de cardio intensif
						Ados Fessiers : cours ciblé sur les ados-fessiers
<b>21H30 FERMETURE</b>	<b>21H30 FERMETURE</b>	<b>21H30 FERMETURE</b>	<b>21H30 FERMETURE</b>	<b>21H30 FERMETURE</b>	<b>21H30 FERMETURE</b>	

Fermetures Annuelles : les jours fériés, le week end du 14/07, la semaine du 15/08 (planning allégé en été) et la semaine de Noël au jour de l'an.

Ces Fermetures ne donnent pas lieu à report de jours ni à compensations financières.

[www.clubaquilon.net](http://www.clubaquilon.net) Tel 07 87 75 46 30

**PLANNING Septembre 2016**