

Plan de cours à partir du 5 Septembre 2016

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	8h45 Fit		8h45 Slim		8h45 Fit		8h45 Dyn		8h45 Fit		
9h15 GD		9h15 RM	9h15	9h15 CD		9h15 AFS		9h15 RM	9h15		9h15 Mix
	10h00 Fit		10h00 Fit		10h00 Zen		10h00 Mix		10h00 Fit	9h45 RM	
	10h30 Slim	10h30 GB	10h30 Fit		10h30		10h30 Fit	10h30 SR			10h30 Fit
											11h00 Dyn
	11h15 Zen		11h15 Mix	Fermeture 11H00			11h15 Fit		11h15 Zen		
	11h45						11h45				11h45
			12h00								
	12h30 Mix	12h30 RM	12h30				12h30 Slim		12h30 Fit	Fermeture 12h30	
Fermeture 13h30		Fermeture 13h30				Fermeture 13h30		Fermeture 13h30			
Ouverture 15h30				Ouverture 15h30				Ouverture 15h30			
	15h45 Fit	Ouverture 16h00			15h45 Fit	Fermé			15h45 Fit	DIMANCHE à partir du 2 octobre	
16h30 AFS			16h30 Fit	16h30 GB	16h30 Fit				16h30 Zen		
17h15 RM	17h15 Fit	17h15 AFS		17h15 AFS	17h15				17h15 RM		
18h00 CD	18h00 Mix	18h00 RM		18h00 RM	18h00 Mix				18h00 AFS		
18h45 GB			18h45 Dyn	18h45 SR* <small>* Sur Resa 5 P. Min</small>					18h45 Fit		
19h30 RM			19h15		19h30 Fit				19h15		
	20h15 Fit	Fermeture 20h00			20h00						
Fermeture 21h15				Fermeture 20h30				Fermeture 19h30			



Cours collectifs en salle

SR : Stretching & Relaxation (40'), GD : Gym Douce (30') GB : Gym Ballon (30')
 AFS : Abdos/Fessier/Stretching (40'), RM : Renforcement Musculaire (40')
 CD : Cardio Dance cours+ou-chorégraphié sans step (30')
 CS: Cardio Step cours chorégraphié avec Step (30')
 PPG : préparation à l'aquodynamique, cardio, gainage (30')

Cours collectifs d'Aquagym

Limité à un cours par jour

Zen : Aquagym Douce, mobilisation, gainage et étirements,,
 Fit : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps
 Mix : Cardio tonic + raffermissment du buste & des mb supérieurs,
 Slim : Cardio tonic + remodelage du bas du corps
 Dyn: Cours fun & dynamique,sans matériel, sans impact. Travail complet cardio & musculaire. Améliore la coordination, dessine et affine la silhouette.



Aqua BIKE sur réservation

Tonifier et affiner vos jambes / Améliorer votre circulation et votre endurance
 Lutter contre la cellulite / Graisses brûlées pendant & après la séance.
 Système hormonal stimulé pour rester jeune.



75, Av de l'europe
 86000 POITIERS
 05 49 41 30 43
 ogym86@gmail.com