

PLANNING FITNESS à partir du 04/09/2017

HORAIRES D'OUVERTURE:
Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi: 9h00-21h30
Vendredi: 9h00-21h00
Samedi: 9h00-14h00
Dimanche fermé

slimbelly
by AIRPRESSURE BODYFORMING
Optimisez vos entraînements
Renseignements à l'accueil

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h	10.00/11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00/11.00 LES MILLS BODYBALANCE	9.30/10.15 LES MILLS RPM 10.00 / 10.45 CAF	10.00/11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00/10.30 CAF	9.30/10.30 LES MILLS BODYPUMP
11h	11.00/12.00 ZUMBA FITNESS	11.00/12.00 LES MILLS RPM	10.45/11.30 LES MILLS BODYATTACK	11.15/12.00 LES MILLS RPM	11.00/12.00 LES MILLS BODYBALANCE	10.30/11.30 LES MILLS BODYBALANCE
12h	12.15/13.00 LES MILLS BODYBALANCE	12.30/13.15 CAF	12.15/12.45 pilates	12.30/13.15 LES MILLS BODYPUMP	12.30/13.15 LES MILLS RPM	11.30/12.30 ZUMBA FITNESS
13h	13.30/15.00 MUSCU	14.00/15.30 MUSCU	15.00/16.30 MUSCU	15.00/16.30 MUSCU		
14h	14.00/15.00 LES MILLS BODYBALANCE	15.00/16.00 LES MILLS BODYBALANCE	15.00/15.45 LES MILLS RPM	16.00/16h30 pilates		
17h	17.45/18.00 ABDOS FLASH		17.30/18.00 LES MILLS RPM		17.45/18.00 ABDOS FLASH	
18h	18.00/19.00 LES MILLS BODYPUMP	18.00/18.45 LES MILLS RPM	18.00/19.00 LES MILLS BODYBALANCE	17.45/18.15 CAF 18.15/19.00 STEP	18.00/19.00 LES MILLS BODYPUMP	
19h	19.00/19.45 LES MILLS RPM	19.00/20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00/20.00 ZUMBA FITNESS	19.00/20.00 LES MILLS RPM	19.00/19.45 KIMAX	
20h	20.00/21.00 LES MILLS BODYBALANCE	20.00/21.00 LES MILLS BODYATTACK	20.00/20.45 LES MILLS BODYPUMP	20.00/20.45 KIMAX	20.00/20.30 pilates	

- Cours de renforcement musculaire sur sac de frappe
- Postures, renforcement des muscles profonds
- Cours RPM VIDEO
- Renforcement musculaire
- Cours cardio athlétique et intensif
- Cours cardio sur vélo avec résistance variable
- Cours cardio sur sac de frappe
- Cours cardio fun et ludique sur mini trampoline
- Cours dansé fun, cardio accessibles à tous
- Cours de STEP simple et cardio accessible à tous
- Cuisses-Abdos-Fessiers
- Cours à base d'étirements, de relaxation et de

Horaires d'ouverture de la piscine

Lundi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Mardi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 21h00
Mercredi de 9h00 à 12h00 - 14h30 à 20h00
Jeudi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Vendredi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 20h30
Samedi de 9h15 à 14h00
Dimanche fermé

Emmanuel CORBRAT
Laboratoire de prothèses dentaires

PLANNING AQUAGYM à partir du 04/09/2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h	10.00/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUA BIKE 10.15/10.45 AQUAGYM	10.00/10.45 AQUA BIKE	10.00/10.45 AQUAWORK	9.15/10.00 AQUA BIKE 10.15/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUA DYNAMIC 10.15/11.15 AQUA BODYBIKE XL
11h	11.00/11.45 AQUA BIKE	11.00/11.45 AQUA DYNAMIC	11.00/11.45 AQUAGYM	11.00/12.00 AQUA BODYBIKE XL	11.00/11.45 AQUA DYNAMIC	11.30/12.15 AQUAWORK
12h	12.15/13.00 AQUAWORK	12.15/13.00 AQUA BODYBIKE		12.15/13.00 AQUATONUS		
14h	14.00/14.45 AQUA BIKE			14.00/14.45 AQUA BIKE		
15h		15.15/15.45 AQUAGYM		15.15/15.45 AQUAGYM	15.15/15.45 AQUAGYM	
16h	16.00/16.30 AQUA DYNAMIC	16.15/16.45 AQUAGYM	16.00/16.30 AQUAGYM	16.15/16.45 AQUAGYM	16.15/16.45 AQUAGYM	
17h	17.00/17.30 AQUAGYM		17.00/17.30 AQUA DYNAMIC			
18h	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUA BIKE	18.00/18.45 AQUA DYNAMIC	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUA DYNAMIC	
19h	19.00/20.00 AQUA BODYBIKE XL	19.00/19.45 AQUA DYNAMIC	19.00/19.45 AQUA BIKE	19.00/19.45 AQUA DYNAMIC	19.00/19.45 AQUA BIKE	
20h		20.00/20.45 AQUA BIKE		20.00/21.00 AQUA BODYBIKE XL		



- Cours d'aquagym chorégraphié avec des mouvements calés sur la musique
- Cours d'aquagym pour tonifier l'ensemble du corps
- Cours d'aquagym permettant un renforcement complet et efficace
- Cours d'aquagym mixant de l'AquaDynamic et de l'Aquawork

Activités à suppléments

- Cours de vélo dans l'eau sollicitant l'ensemble du corps
- Cours de vélo dans l'eau plus cardio ciblant uniquement le bas du corps

Rappel des règles d'hygiène:

- Douche savonnée et bonnet de bain obligatoires avant toute entrée dans la piscine
- Caleçons de bains interdits
- Serviette obligatoire dans le sauna
- Serviette obligatoire en fitness et en espace cardio-musculation