

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h – 11h 	10h – 11h 	10h – 10h45 PACK FORME 	10h – 11h 	10h – 10h45 PACK FORME 	9h30 – 10h30
11h – 12h 				11h – 12h 	10h30 – 11h30
12h15 – 13h 	12h30 – 13h15 CAF	12h30 – 13h15 	12h30 – 13h15 	12h30 – 13h15 	11h30 – 12h30
	14h – 15h30 PLATEAU	15h – 16h30 PLATEAU	16h – 16h45 		
18h – 19h 	18h – 19h 	18h – 19h 	18h – 19h PACK VITALITE 	18h – 19h15 PACK MINCEUR 	
19h – 20h 	19h15 – 20h 	19h – 20h 	19h15 – 20h 		
20h – 21h 					

LesMILLS

- Renforcement musculaire
- Etirements, relaxation, et renforcement en douceur
- Cours cardio athlétique et intensif
- Cours cardio sur vélo avec résistance variable
- Cours cardio à base de mouvements de boxe

Cuisses – Abdos – Fessiers

- Renforcement musculaire sur sac de frappe
- Renforcement doux de tous les muscles en profondeur

- Cours cardio fun et ludique sur mini trampoline
- Cours dansé et fun, accessible à tous



RAPPEL DES REGLES :

- Les cours collectifs sont dispensés à partir de 3 personnes, en cas contraire les cours sont maintenus en vidéo sans coach.
- Chaussures réservées uniquement à la salle
- Serviette obligatoire sur les machines de musculation et dans les cours collectifs

PLANNING AQUATIQUE

à compter du 08 janvier 2018

HORAIRE D'OUVERTURE DE LA PISCINE :

Lundi : 9h45-13h15 / 14h45-20h – Mardi : 9h-12h / 15h - 17h

Mercredi : 9h45 - 12h / 16h -20h – Jeudi : 15h - 21h15

Vendredi : 9h-13h15 / 15h - 17h – Samedi : 9h15-11h45 – Dimanche : Fermé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h15 – 10h 			9h15 – 10h 	9h30 – 10h15
10h00 – 10h45 	10h15 – 10h45 	10h – 10h45 		10h15 – 10h45 	10h30 – 11h30
11h – 11h45 	11h – 11h45 	11h – 11h45 	11h – 11h45 	11h – 11h45 	
12h15 – 13h 				12h15 – 13h 	
15h – 15h45 	15h15 – 15h45 		15h15 – 15h45 	15h15 – 15h45 	
16h – 16h30 	16h15 – 16h45 	16h – 16h30 	16h15 – 16h45 	16h15 – 16h45 	
17h – 17h30 		17h – 17h30 			
		18h – 18h45 	18h – 18h45 		
18h30 – 19h30 		19h – 19h45 	19h – 19h45 		
			20h – 21h 		

Aquagym chorégraphié avec des mouvements calés sur la musique

Aquagym permettant un renforcement complet et efficace

Mix d'Aquadynamic et d'Aquawork

Cours de vélo dans l'eau sollicitant l'ensemble du corps

Cours de vélo dans l'eau sollicitant le bas du corps

Cours d'Aquabodybike d'1H au lieu de 45 mn

RAPPEL DES REGLES D'HYGIENE :

- Douche savonnée
- Bonnet de bain obligatoire
- Caleçon de bain interdit
- Serviette obligatoire dans le sauna