

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h – 11h LES MILLS BODYPUMP	10h – 11h LES MILLS BODYBALANCE	10h – 10h45 PACK FORME CAF	10h – 11h LES MILLS BODYPUMP	10h – 10h45 PACK FORME LES MILLS BODYATTACK CAF	9h30 – 10h30 LES MILLS BODYPUMP
11h – 12h ZUMBA FITNESS				11h – 12h LES MILLS BODYBALANCE	10h30 – 11h30 LES MILLS BODYBALANCE
12h15 – 13h LES MILLS RPM	12h30 – 13h15 CAF	12h30 – 13h15 <i>pilates</i>	12h30 – 13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30 – 13h15 LES MILLS RPM	11h30 – 12h30 ZUMBA FITNESS
	14h – 15h30 PLATEAU	15h – 16h30 PLATEAU	16h – 16h45 <i>pilates</i>		
18h – 19h LES MILLS KIMAX	18h – 19h LES MILLS KIMAX	18h – 19h LES MILLS BODYBALANCE	18h – 19h PACK VITALITE LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYPUMP	18h – 19h15 PACK MINCEUR LES MILLS BODYCOMBAT ABDOS FLASH	
19h – 20h ZUMBA FITNESS	19h15 – 20h LES MILLS BODYPUMP	19h – 20h ZUMBA FITNESS	19h15 – 20h LES MILLS RPM		
20h – 21h LES MILLS BODYBALANCE					

LesMILLS

- LES MILLS BODYPUMP** Renforcement musculaire
- LES MILLS BODYBALANCE** Etirements, relaxation, et renforcement en douceur
- LES MILLS BODYATTACK** Cours cardio athlétique et intensif
- LES MILLS RPM** Cours cardio sur vélo avec résistance variable
- LES MILLS BODYCOMBAT** Cours cardio à base de mouvements de boxe

CAF Cuisses – Abdos – Fessiers

- LES MILLS KIMAX** Renforcement musculaire sur sac de frappe
- pilates* Renforcement doux de tous les muscles en profondeur

- LES MILLS KIMAX** Cours cardio fun et ludique sur mini trampoline
- ZUMBA FITNESS** 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 AQUA BIKE			9h15 – 10h AQUA BIKE	9h30 – 10h15 AQUA DYNAMIC
10h00 – 10h45 AQUAGYM	10h15 – 10h45 AQUAGYM	10h – 10h45 AQUA BIKE		10h15 – 10h45 AQUAGYM	10h30 – 11h30 AQUA BODYBIKE XL
11h – 11h45 AQUA BIKE	11h – 11h45 AQUA DYNAMIC	11h – 11h45 AQUAGYM	11h – 11h45 AQUA BODYBIKE	11h – 11h45 AQUA DYNAMIC	
12h15 – 13h AQUA WORK				12h15 – 13h AQUA BIKE	
15h – 15h45 AQUA BIKE	15h15 – 15h45 AQUAGYM		15h15 – 15h45 AQUAGYM	15h15 – 15h45 AQUAGYM	
16h – 16h30 AQUA DYNAMIC	16h15 – 16h45 AQUAGYM	16h – 16h30 AQUAGYM	16h15 – 16h45 AQUAGYM	16h15 – 16h45 AQUAGYM	
17h – 17h30 AQUAGYM		17h – 17h30 AQUA DYNAMIC			
		18h – 18h45 AQUA DYNAMIC	18h – 18h45 AQUA WORK		
18h30 – 19h30 AQUA BODYBIKE XL		19h – 19h45 AQUA BIKE	19h – 19h45 AQUA DYNAMIC		
			20h – 21h AQUA BODYBIKE XL		

- AQUA DYNAMIC** Aquagym chorégraphié avec des mouvements calés sur la musique
- AQUA WORK** Aquagym permettant un renforcement complet et efficace
- AQUAGYM** Mix d'Aquadynamic et d'Aquawork
- AQUA BIKE** Cours de vélo dans l'eau sollicitant l'ensemble du corps
- AQUA BODYBIKE** Cours de vélo dans l'eau sollicitant le bas du corps
- AQUA BODYBIKE XL** 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