

PLANNING FITNESS

A partir du 12/03/2018

Horaires d'ouverture:

Lundi à Jeudi: 9h-21h30
Vendredi: 9h-21h / Samedi: 9h-14h
Dimanche: Fermé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h15-9h45 / 9h10-10h	9h15-9h45 / 9h10-10h	9h15-9h45 / 9h10-10h	9h15-9h45 / 9h10-10h	9h15-9h45 / 9h10-10h	9h30-10h30/9h30-10h15
10h-11h BODYPUMP	10h-11h BODYBALANCE	10h-11h15 Pack Forme CAF BODYATTACK	10h-11h BODYPUMP	10h-11h Pack Forme BODYATTACK CAF	10h30-11h30 BODYBALANCE
11h-12h ZUMBA	11h-11h45 / 11h10-12h WUJUNDO RPM	11h25-12h15 RPM	11h-12h / 11h10-12h KICKBOX RPM	11h-12h BODYBALANCE	11h30-12h30 ZUMBA
12h15-13h RPM BODYBALANCE CAF RPM	12h30-13h15 CAF RPM	12h30-13h15 <i>pilates</i>	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 RPM	
14h-15h BODYPUMP	14h-15h30 MUSCU	14h-15h BODYPUMP		14h-15h BODYBALANCE	
15h10-16h RPM	15h10-16h RPM	15h-16h30 / 15h10-16h MUSCU RPM	15h10-16h RPM	15h10-16h RPM	
			16h-16h45 <i>pilates</i>		
17h30-18h BODYPUMP	17h30-18h BODYBALANCE	17h30-18h BODYPUMP	17h30-18h BODYBALANCE	17h30-18h BODYPUMP	
18h-18h45 WUJUNDO RPM	18h-19h / 18h-18h50 KICKBOX RPM	18h-19h BODYBALANCE	18h-19h Pack Vitalité BODYATTACK BODYPUMP	18h-19h / 18h-18h50 KICKBOX RPM	
19h-20h ZUMBA	19h-20h ZUMBA	19h-20h ZUMBA	19h-19h45 / 19h15-20h <i>pilates</i> RPM	19h30-20h30 RPM	
20h-21h BODYBALANCE	19h15-20h BODYPUMP	20h10-21h RPM			

- BODYBALANCE** Cours à base d'étirements, de relaxation, et de renforcement en douceur
- pilates* Renforcement doux de tous les muscles en profondeur
- CAF** Cuisses - Abdos - Fessiers
- BODYPUMP** Cours de renforcement musculaire avec charges (initiation de 15min obligatoire avec un coach avant le 1er cours)
- WUJUNDO** Cours cardio fun et ludique sur mini trampoline
- KICKBOX** Cours cardio fun et ludique sur sac de frappe
- BODYATTACK** Cours cardio athlétique et intensif
- RPM** Cours cardio sur vélo avec résistance variable
- ZUMBA** Cours dansé et fun, accessible à tous
- MUSCU** Créneau réservé aux associations (1/2h de plateau+1/2h de cours+1/4h d'étirements)

PLANNING AQUA

A partir du 12/03/2018

Horaires d'ouverture:

Lundi: 9h45-19h45 / Mardi et Jeudi: 9h-21h15
Mercredi: 9h45-21h15 / Vendredi: 9h-19h

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	9h15-10h AQUA BIKE		9h15-10h AQUAGYM	9h15-10h AQUA BIKE	9h30-10h15 AQUA DYNAMIC
10h-10h45 AQUAGYM	10h15-10h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUA BIKE	10h15-10h45 AQUA DYNAMIC	10h15-10h45 AQUAGYM	10h30-11h30 AQUA BODYBIKE XL
11h-11h45 AQUA BIKE	11h-11h45 AQUA DYNAMIC	11h-11h45 AQUAGYM	11h-12h AQUA BODYBIKE XL	11h-11h45 AQUA DYNAMIC	
12h15-13h AQUAWORK	12h15-13h AQUA BODYBIKE XL		12h15-13h AQUA DYNAMIC	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		17h-17h30 AQUA DYNAMIC	
	18h-18h45 AQUA BIKE	18h-18h45 AQUA DYNAMIC	18h-18h45 AQUA DYNAMIC	18h-18h45 AQUAWORK	
	19h-19h45 AQUA DYNAMIC	19h-19h45 AQUAWORK	19h-19h45 AQUA DYNAMIC		
18h30-19h30 AQUA BODYBIKE XL	20h-21h AQUA BODYBIKE XL	20h-21h AQUA BODYBIKE XL	20h-21h AQUA BODYBIKE XL		

- AQUAWORK** Cours permettant un renforcement complet et efficace
- AQUA BIKE** Cours chorégraphié avec des mouvements calés sur la musique
- AQUA BIKE** Cours de vélo dans l'eau sollicitant l'ensemble du corps
- AQUA BODYBIKE XL** Cours de vélo dans l'eau d'1h au lieu de 45 min



Rappel des règles d'hygiène:

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