



































	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	Fitness	AquaGym	Fitness	AquaGym	Fitness	AquaGym	Fitness	AquaGym	Fitness	AquaGym	Fitness	AquaGym
9h45												
10h	10.00/11.00 		10.00/10.45 <b>STEP</b> 10.45/11.00 <b>ABDOS</b>				10.00/10.45 <b>CARDIO GYM</b>		10.00/10.45 <b>GYM TONIC</b> 10.45/11.00 <b>ABDOS</b>		10.00/11.00 	
11h		11.00/11.45 		11.00/11.45 				11.00/11.45 		11.00/11.45 		11.15/12.00 
12h	12.15/13.00 <b>CAF</b>		12.15/13.00 				12.15/13.00 		12.15/13.15 			<b>CARDIO GYM</b> : RPM + renforcement musculaires
13h		13.00/13.30 		13.00/13.30 				13.00/13.30 				 : Cours collectif sur vélo, véritable brûleur de calories
15h												 Le cours de renforcement musculaire le plus efficace au monde
16h		16.45/17.15 					16.45/17.15 					 : Premier cours dansé accessible à tous
17h									17.30/17.45 <b>ABDOS</b>			 : Cours cardio simple, intensif et athlétique
18h	18.00/19.00 	18.00/18.45 	18.00/19.00 		18.00/18.30 <b>CUISSES / FESSES</b> 18.30/18.45 <b>ABDOS</b>	18.00/18.45 	18.00/18.45 <b>STEP</b> 18.45/19.00 <b>ABDOS</b>		17.45/18.45 			 : Renforcement musculaire et cardio dans l'eau
19h	19.00/19.15 <b>ABDOS</b> 19.15/20.15 		19.00/19.45 <b>STEP</b> 19.45/20.00 <b>ABDOS</b>		18.45/19.15 <b>STRETCHING</b> 19.15/20.15 		19.00/20.00 	19.00/19.45 		18.45/19.30 		
20h				20.00/20.45 			20.00/21.00 		19.45/20.45 			
21h												

Institut de Beauté  
 Soins de beauté, Visage et Corps  
 "Parce que le bien être ne se limite pas à la pratique d'activités sportives"  
 L'Institut est ouvert aux non adhérents,  
 Renseignez vous au tel !