



Planning FITNESS du 9 Septembre au 5 Octobre 2019

Horaires d'ouverture: Lun à jeu: 9h-21h30

Ven: 9h-20h / Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h SH'BAM VIRTUAL	9h15-10h RPM	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL	9h15-10h SH'BAM VIRTUAL	9h30-10h15 BODYPUMP
10h-10h45 BODYPUMP	10h-11h BODYBALANCE	10h15-11h BODYPUMP	10h00-10h45 CAF	11h-11h45 BODYBALANCE	10h15-11h BODYBALANCE
11h-11h45 ZUMBA			11h-11h30 PILATES oct SWISS BALL 45'		11h15-12h15 ZUMBA
12h30-13h15 RPM	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h15 RPM	
	14h-15h30 MUSCU TRAINING				
15h-15h30 PILATES oct SWISS BALL 30'		15h-16h30 MUSCU TRAINING	16h-16h30 PILATES oct SWISS BALL 30'		
17h30-18h 100% Abdo	17h15-17h45 SWISS BALL 30'	17h30-18h TRX	17h45-18h15 100% Abdo	18h-18h45 FULL BODY	
18h15-19h RPM	18h-18h45 CARDIO BOXE	18h-18h45 BODYBALANCE	18h30-19h15 BODYPUMP	19h-20h SH'BAM	
19h-19h45 STEP	19h-20h BODYPUMP	19h-19h45 ZUMBA	19h15-20h SWISS BALL 45'		
20h-21h BODYBALANCE	20h-21h SH'BAM	20h-20h45 PILATES oct SWISS BALL 45'	20h-20h45 RPM		
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES					



Planning AQUA du 9 Septembre au 5 Octobre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h AQUAGYM	9h15-9h45 AQUAGYM	9h15-10h AQUABIKE		9h15-10h AQUABIKE	
10h15-11h NAGE	10h-10h45 AQUABIKE	10h15-11h NAGE	10h-10h45 AQUAWORK	10h15-11h NAGE	10h15-11h AQUADYNAMIC
11h15-12h AQUABIKE	11h-11h45 AQUADYNAMIC	11h15-12h AQUAGYM	11h-12h AQUABODYBIKE	11h-11h45 AQUADYNAMIC	11h15-12h00 AQUABIKE
12h30-13h15 AQUAWORK	12h30-13h15 AQUABIKE		12h30-13h15 AQUATONUS	12h15-13h AQUABIKE	
15h-15h45 AQUABIKE	15h15-15h45 AQUAGYM		15h15-15h45 AQUAGYM	15h15-15h45 AQUAGYM	
16h-16h30 AQUAGYM	16h15-16h45 AQUAGYM			16h15-16h45 AQUAGYM	
17h-17h30 AQUADYNAMIC	17h-17h45 NAGE	17h-17h45 NAGE	17h-17h45 NAGE	17h-17h45 NAGE	
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUABIKE	18h-18h45 AQUAGYM	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUAWORK	
19h-20h AQUABODYBIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC	19h-19h45 AQUABODYBIKE	19h-19h45 AQUAWORK		
			20h-21h AQUABODYBIKE		
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les Messieurs					