

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	10h-11h BODYPUMP	10h00-10h45 CAF	10h00-11h RocheCardio	10h15-11h BODYBALANCE
11h-11h45 ZUMBA FITNESS			11h-11h45 Pilates	11h15-12h BODYBALANCE	11h15-12h15 ZUMBA FITNESS
12h30-13h15 RPM	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 Circuit Training	12h30-13h15 RPM	
	14h-15h30 MUSCU TRAINING				
15h-15h30 Pilates		15h-16h30 MUSCU TRAINING	16h-16h30 Pilates		
17h30-17h45 100%Abdo	17h15-17h45 SwissBall 30'	17h15-17h45 TRX	17h30-17h45 100%Abdo		
18h-18h45 RPM	18h-18h45 CARDIO BOXE	18h-18h45 BODYBALANCE	18h-18h45 RPM	18h-18h45 BODYPUMP	
19h-19h45 STEP	19h-19h45 BODYPUMP	19h-19h45 ZUMBA FITNESS	19h-19h45 Pilates	19h-20h SH'BAM	
20h-21h BODYBALANCE	20h-21h SH'BAM	20h-20h45 SwissBall 45'			



Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h15-9h45 AQUAGYM	9h15-10h AQUABIKE		9h15-10h AQUABIKE	
10h-10h45 AQUAGYM	10h-10h45 AQUABIKE	10h15-11h Nage	10h-10h45 AQUAWORK	10h15-10h45 AQUAGYM	10h15-11h AQUADYNAMIC
11h15-12h00 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	16h00-16h30 AQUAGYM		16h15-16h45 AQUAGYM	
17h-17h30 AQUADYNAMIC	17h00-17h45 Nage	17h00-17h45 Nage	17h00-17h45 Nage	17h00-17h45 Nage	
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUABIKE	18h-18h45 AQUAGYM	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUAWORK	
19h-20h AQUABODYBIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC	19h-20h 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
