

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 BODYPUMP 11h-11h45 ZUMBA FITNESS	9h15-10h RPM 10h15-11h15 BODYBALANCE	10h-11h ToTalBody NOUVEAU	<i>SwissBall 45'</i> 11h-11h45 Pilates	10h-11h BODYPUMP 11h15-12h BODYBALANCE	9h30-10h30 BODYPUMP 10h30-11h30 BODYBALANCE 11h30-12h15 ZUMBA FITNESS
12h30-13h15 Circuit Training Niv1	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 <i>SwissBall 45'</i>	12h30-13h15 RPM	
15h-15h30 BodyZen 18h-19h Circuit Training Niv2 18h-18h45 RPM 19h-19h45 STEP 20h-21h BODYBALANCE	14h-15h30 MUSCU TRAINING NOUVEAU 18h-18h45 CARDIO BOXE 19h-20h BODYPUMP	15h-16h30 MUSCU TRAINING 18h-19h BODYBALANCE 19h-19h45 ZUMBA FITNESS 20h-20h45 <i>SwissBall 45'</i>	18h-18h45 RPM 18h-18h45 CARDIO BOXE 19h-19h45 Pilates	18h-18h45 Pleine Forme 19h-19h45 Pilates Soirée DANSE	
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES					

NOUVEAU ! ToTalBody : Cours de renforcement musculaire complet et Stretching

NOUVEAU ! BodyZen : Association Yoga, Pilates et Méditation,

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 9h15-10h RPM VIRTUAL	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL	9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 9h15-10h RPM VIRTUAL	9h15-9h45 CXWORX VIRTUAL 9h15-10h RPM VIRTUAL	9h15-10h SH'BAM VIRTUAL 9h15-10h RPM VIRTUAL	
12h30-13h15 RPM VIRTUAL	12h30-13h15 RPM VIRTUAL	12h30-13h15 RPM VIRTUAL	12h30-13h15 RPM VIRTUAL	12h30-13h15 BODYPUMP VIRTUAL	
17h-17h45 RPM VIRTUAL	18h-18h45 RPM VIRTUAL	18h-18h45 RPM VIRTUAL		15h-15h30 SH'BAM VIRTUAL 17h15-17h45 CXWORX VIRTUAL	
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES					