



Planning FITNESS à partir du 11 OCTOBRE 2021

Horaires d'ouverture: Du Lundi au Jeudi 9h-21h

Vendredi 9h-20h30 Sam: 9h-13h30

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| 9h30-10h15 | 9h30-10h15 | 9h30-10h15 LES MILLS | 9h30-10h15 | 9h30-10h30 BODYBALANCE | |
| 10h30-11h15 | 10h30-11h15 BODYBALANCE | 10h30-11h15 SwissBall | 10h30-11h15 Pilates | 10h45-11h30 CAF | 10h15-11h BODYBALANCE |
| 12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING | 12h30-13h15 | | 12h30-13h15 CAF | 12h30-13h15 RPM | 11h15-12h |
| | | 14h-15h30 MUSCU TRAINING seniors | | | |
| 17h30-18h | 17h45-18h30 CARDIO Box | 18h-18h45 LES MILLS BODYBALANCE | 17h30-18h | 17h30-18h15 BODYPUMP | <p><i>et sur notre plateau</i></p> <p>Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques.</p> <p>CIRCUIT SPORT SANTE</p> |
| 18h30-19h15 RPM | 19h-19h45 BODYPUMP | 19h-19h45 SwissBall | 18h30-19h15 RPM | 18h30-19h15 Pilates | |
| 20h-20h45 BODYBALANCE | | 19h45-20h30 | 19h30-20h30 BODYBALANCE | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES | | | | | |



Planning AQUA à partir du 11 octobre 2021

Horaires d'ouverture: Du Lundi au Jeudi 9h-21h

Vendredi 9h-20h30 Sam: 9h-13h30

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---|
| 9h30-10h15 AQUAGYM | 9h30-10h15 AQUAGYM | 9h30-10h15 AQUABIKE | 9h30-10h15 AQUADYNAMIC | 9h30-10h15 AQUATONUS | |
| 10h30-11h15 AQUADYNAMIC | 10h30-11h15 AQUABIKE | 10h30-11h15 AQUAWORK | 10h30-11h30 Aqua SportSanté | 10h30-11h15 AQUABIKE | 10h-10h45 AQUADYNAMIC |
| 12h30-13h15 AQUA BOX | 12h30-13h15 AQUABIKE | 12h30-13h15 AQUADYNAMIC | 12h30-13h15 AQUABIKE | 12h30-13h15 AQUAGYM | 11h15-12h AQUABODYBIKE |
| 15h-15h45 AQUABIKE | 15-15h45 AQUAGYM | | 15h-15h45 AQUADYNAMIC | | <p>★ Séances d'entraînement adapté dans l'eau avec un coach APAS</p> <p>▶ VIDEO</p> |
| 16-16h45 AQUAGYM | 16-16h45 AQUAGYM | 16-16h45 AQUAGYM | 16-16h45 AQUAGYM | 16-16h45 AQUAGYM | |
| 18h-18h45 AQUADYNAMIC | 18h-18h45 AQUABIKE | 18h-18h45 AQUADYNAMIC | 18h-18h45 AQUADYNAMIC | 18h30-19h15 AQUABIKE | |
| 19h-19h45 AQUABODYBIKE | 19h-19h45 AQUAWORK | 19h19h45 AQUA BOX | 19h-19h45 AQUAWORK | | |
| | 19h45-20h30 AQUABODYBIKE | | 20h-20h45 AQUABODYBIKE | | |
| HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs | | | | | |