




Planning FITNESS à partir du 18 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 BODYPUMP	9h30-10h15 CORE	9h30-10h15 LES MILLS RPM	9h30-10h15 LES MILLS BODYPUMP	9h30-10h30 BODYBALANCE	
10h30-11h15 ZUMBA	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h30-11h15 <i>SwissBall</i>	10h30-11h15 Pilates	10h45-11h30 CAF	10h15-11h BODYBALANCE
12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP		12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 RPM	11h15-12h ZUMBA
		14h-15h30 MUSCU TRAINING			
		15h-16h YOGA			
17h30-18h CORE	17h45-18h30 CARDIO Box	18h-18h45 LES MILLS BODYBALANCE	17h30-18h CORE	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>eGYM CIRCUIT SPORT SANTE</p>
18h30-19h15 RPM	19h-19h45 BODYPUMP	19h-19h45 <i>SwissBall</i>	18h30-19h15 RPM	18h30-19h15 Pilates	
20h-20h45 BODYBALANCE		19h45-20h30 ZUMBA	19h30-20h30 BODYBALANCE		
				Virtual	





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



Planning AQUA à partir du 18 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 AQUA BIKE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUATONUS	
10h30-11h15 AQUADYNAMIC ▶	10h30-11h15 AQUA BIKE ▶	10h30-11h15 AQUAWORK ▶	10h30-11h30 Aqua SportSanté	10h30-11h15 AQUA BIKE 11h15/12h ▶ AQUADYNAMIC	10h-10h45 AQUADYNAMIC
12h30-13h15 AQUA BOX	12H30-13H15 AQUA BIKE	12h30-13h15 AQUADYNAMIC	12H30-13H15 AQUA BIKE	12h30-13h15 AQUAGYM	11h15-12h AQUABODYBIKE
15h-15h45 AQUA BIKE	15-15h45 AQUAGYM		15h-15h45 AQUADYNAMIC		★ Séances d'entraînement adapté dans l'eau avec un coach APAS
16-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	▶ VIDEO
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h30-19h15 AQUA BIKE	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h30-19h15 AQUA BIKE	
19h-19h45 AQUABODYBIKE	19h30-20h15 AQUAWORK ▶	19h19h45 AQUA BOX ▶	19h-19h45 AQUAWORK		
			20h-20h45 AQUABODYBIKE ▶		
  HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs					