



Planning FITNESS à partir du 10 JANVIER 2022

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 BodyCore	9h30-10h15 RPM	9h30-10h15 BODYPUMP	9h30-10h15 CAF	9h15-10h BODYPUMP
10h30-11h15 ZUMBA <small>FITNESS</small>	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h30-11h15 SwissBall	10h30-11h15 Pilates	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h15-11h BODYBALANCE
12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h15 BODYPUMP		12H30-13h15 CAF	12h30-13h15 RPM	11h15-12h ZUMBA <small>FITNESS</small>
		14h-15h30 MUSCU TRAINING			
		15h-16h YOGA			
17H30-18H BodyCore	18h-18h45 CARDIO Box	18h-18H45 BODYPUMP	18h-18h15 FlashAbdo	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 SwissBa	18h30-19h15 RPM	18h30-19h15 Pilates	
20h-20h45 BODYBALANCE		19h45-20h30 ZUMBA <small>FITNESS</small>	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 10 Janvier 2022

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 11h15/12h ▶ AQUADYNAMIC	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	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 AQUABIKE	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h30-19h15 AQUABIKE	
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					