



Planning FITNESS A PARTIR DU 15 MAI 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 STUDIO RPM	9h30-10h15 BODYPUMP	9h30-10h15 CAF	9h30-10h15 BODYPUMP ▶
10h30-11h15 ZUMBA FITNESS	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h30-11h15 <i>SwissBall</i>	10h30-11h15 Pilates	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h30-11h15 BODYBALANCE
12H30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h15 BODYPUMP ▶		12H30-13h15 Animation plateau Cardio/Renfo	12h30-13h15 STUDIO RPM	11h15-12h ZUMBA FITNESS
		14h-15h30 <i>MUSCU TRAINING</i>			
		15h-16h YOGA			
18h-18h15 Flash Abdo			18h-18h15 Flash Abdo	17h30-18h15 BODYPUMP	<i>et sur notre plateau</i> Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques,  CIRCUIT SPORT SANTE
18H15-19h BodyCore	18H15-19h CARDIO BOXE	18h15-18h45 BODYPUMP	18H15-19h step	18h30-19h15 Pilates	
18h30-19h15 STUDIO RPM	19h15-20H BODYPUMP	19h-19h45 <i>SwissBall</i>	18h30-19h15 STUDIO RPM		
20h-20h45 BODYBALANCE		19h45-20h30 ZUMBA FITNESS	19h45-20h45 YOGA		▶ VIDEO
 Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES					



Planning AQUA A PARTIR DU 15 MAI 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 AQUA BIKE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUATONUS	
10h30-11h15 AQUADYNAMIC	10h30-11h30 AQUABODYBIKE	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 AQUATONUS	12h30-13h15 AQUAGYM	11h-12h AQUABODYBIKE
				14h-15h Aqua SportSanté	
15h-15h45 AQUA BIKE					★ Séances d'entraînement adapté dans l'eau avec un coach APAS
16-16h45 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM	16-16h45 AQUADYNAMIC	16-16h45 AQUAGYM	▶ VIDEO
18h-18h45 AQUADYNAMIC	18h30-19h15 AQUA BIKE	18h00-18h45 AQUATONUS	18h-18h45 AQUAWORK	18h30-19h15 AQUA BIKE	
19h-20H AQUABODYBIKE	19h30-20h15 AQUAWORK	19h-19h45 AQUA BIKE	19h-19h45 AQUADYNAMIC		
			20h-20h45 AQUABODYBIKE		
HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs					