





Planning FITNESS A PARTIR DU 26 Septembre 2022

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

Vendredi 9h-21h Sam: 9h-13h30



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 BODYPUMP	▶ VIDEO à la demande	▶ VIDEO à la demande	▶ VIDEO à la demande	9h30-10h15 CAF	9h30-10h15 BODYPUMP ▶
10h30-11h15 ZUMBA FITNESS	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h30-11h15 POSTURAL Ball	10h30-11h15 Pilates	10h30-11h15 BODYBALANCE	10h30-11h15 BODYBALANCE
12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 BodyCore		12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 STUDIO RPM	11h15-12h ZUMBA FITNESS
	14h-15h30 MUSCU TRAINING				
					<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>
18h-18h15 Flash Abdo		18h-18h15 Flash Abdo	18h-18h15 Flash Abdo	17h30-18h15 BODYPUMP	
18h15-19h BodyCore	18h15-19h CARDIO BOXE	18h15-19h BodyCore	18h30-19h15 STUDIO RPM	18h30-19h15 Pilates	
19h-19h45 STUDIO RPM	19h15-20h BODYPUMP	19h-19h45 POSTURAL Ball			
20h-20h45 BODYBALANCE		19h45-20h30 ZUMBA FITNESS	19h45-20h45 YOGA		▶ VIDEO
 <p>Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES</p>					



Planning AQUA A PARTIR DU 26 Septembre 2022

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

Vendredi 9h-21h Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 AQUAGYM	9h30-10h15 AQUAGYM	9h30-10h15 AQUABIKE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUATONIC	9h30-10h15 AQUADYNAMIC
10h30-11h15 AQUABIKE	▶ VIDEO	▶ VIDEO	10h30-11h30 Aqua SportSanté	10h30-11h15 AQUABIKE	11h15-12h15 AQUABODYBIKE
12h30-13h15 AQUA BOX	12H30-13H15 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUADYNAMIC	12h30-13h15 AQUATONIC	12H30-13H15 AQUABIKE	
15h-15h45 AQUABIKE	15h-15h45 AQUAGYM		15h-15h45 AQUADYNAMIC		★ Séances d'entraînement adapté dans l'eau avec un coach APAS
16-16h45 AQUAGYM	16h-16h45 AQUAGYM	16h-16h45 AQUAGYM	16h-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	▶ VIDEO
18h15-19h AQUADYNAMIC	18h15-19h AQUABIKE	18h15-19h AQUATONIC	18h15-19h AQUAGYM	18h15-19h AQUABIKE	
19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUAFIT	19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUAFIT	19h-19h45 AQUAPILATES NEW	
			20h-20h45 AQUABODYBIKE		
  HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs					