





Planning FITNESS à partir du 21 Novembre 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 ◀ | 9h30-10h15 <small>STUDIO</small> RPM | ▶ VIDEO à la demande ◀ | 9h30-10h15 CAF | 9h30-10h15 BODYPUMP ▶ |
| 10h30-11h15 ZUMBA <small>FITNESS</small> | 10h30-11h15 BODYBALANCE | 10h30-11h15 POSTURAL Ball | 10h30-11h15 Pilates | 10h30-11h15 BODYBALANCE | 10h30-11h15 BODYBALANCE |
| 12h30-13h15 CAF | 12h30-13h15 BodyCore | | 12h30-13h15 Circuit | 12h30-13h15 <small>STUDIO</small> RPM | 11h15-12h ZUMBA <small>FITNESS</small> |
| | 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 <small>STUDIO</small> RPM | 18h30-19h15 Pilates | |
| 19h-19h45 <small>STUDIO</small> RPM | 19h15-20H BODYPUMP | 19h-19h45 POSTURAL Ball | | | |
| 20h-20h45 BODYBALANCE | | 19h45-20h30 ZUMBA <small>FITNESS</small> | | | ▶ 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 21 Novembre 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 | ▶ 10h30-11h15 AQUATONIC | ▶ 10h30-11h15 AQUADYNAMIC | 10h30-11h30 Aqua SportSanté | ▶ 10h30-11h15 AQUAGYM | 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 | | |
| | | | 20h-20h45 AQUABODYBIKE | | |
|   HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs | | | | | |