





Planning FITNESS à partir du 22 MAI 2023

Horaires d'ouverture: Lundi Mardi Jeudi 9h-14h / 15h-21h, Mercredi 9-21h
Vendredi 9h-14h / 15h-20h Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 BODYPUMP	▶ VIDEO à la demande	9h30-10h15 STUDIO RPM	▶ VIDEO à la demande	9h30-10h15 CAF	9h30-10h15 BODYPUMP ▶
10h30-11h15 ZUMBA <small>FITNESS</small>	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h30-11h15 POSTURAL Ball	10h30-11h15 Pilates	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h15-11h BODYBALANCE
12h30-13h15 CAF	12h30-13h15 BODYPUMP ▶	-----	12h30-13h15 Circuit training	12h30-13h15 STUDIO RPM	11h15-12h ZUMBA <small>FITNESS</small>
FERMETURE 14-15 h	FERMETURE 14-15 h	14h-15h30 MUSCU TRAINING	FERMETURE 14-15 h	FERMETURE 14-15 h	FERMETURE 13h30
-----	-----	-----	-----	-----	<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
18h-18h15 Flash Abdo	-----	18h-18h15 Flash Abdo	-----	17h30-18h15 BODYPUMP	
18H15-19h Bodycore	18H15-19h CARDIO BOXE	18H15-19h BodyCore	18h15-19H STUDIO RPM	18h30-19h15 Pilates	
19h-19h45 STUDIO RPM	19h-19h45 BODYPUMP	19h-19h45 POSTURAL Ball	19h-19h45 BODYBALANCE	FERMETURE 20h	
19h45-20h45 BODYBALANCE	-----	19h45-20h30 ZUMBA <small>FITNESS</small>	19h45-20h45 YOGA	-----	▶ VIDEO
 Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol OBLIGATOIRES					



Planning AQUA à partir du 22 Mai 2023

Horaires d'ouverture: Lundi Mardi Jeudi 9h-14h / 15h-21h, Mercredi 9-21h

Vendredi 9h-14h / 15h-20h 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 AQUABIKE	11h15-12h15 AQUABODYBIKE
12h30-13h15 AQUA BOX	12H30-13H15 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUADYNAMIC	12h30-13h15 AQUATONIC	12H30-13H15 AQUABIKE	FERMETURE 13h30
FERMETURE	FERMETURE		FERMETURE	FERMETURE	▶ VIDEO
15h-15h45 AQUABIKE	15h-15h45 AQUAGYM		15h-15h45 AQUADYNAMIC		
16-16h45 AQUAGYM	16h-16h45 AQUAGYM	16h-16h45 AQUAGYM	16h-16h45 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	
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	FERMETURE 20h	
			20h-20h45 AQUABODYBIKE		



HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs