



# PLANNING FITNESS A PARTIR DU 6 NOVEMBRE 2023



CLUB FERME LE 11 NOVEMBRE

Horaires d'ouverture:

Lundi au Jeudi 9-21h

Vendredi 9h-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b>	9h30-10h15 ▶ <b>RPM</b>	9h30-10h15 <b>RPM</b> <i>NEW!</i>	9h45-10h15 <b>Cardio Flash</b>	9h30-10h15 <b>CAF</b>	9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b>
10h30-11h15 ☺ <b>ZUMBA</b> FITNESS	10h30-11h30 <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h15 <b>POSTURAL Ball</b>	10h30-11h15 <b>Pilates</b>	10h30-11h30 <b>BODYBALANCE</b>	10h15-11h <b>BODYBALANCE</b>
12h30-13h15 <b>CAF</b>	12h30-13h15 <b>BODYPUMP</b>	<i>NEW!</i> Circuit HIIT	12h30-13h15 ▶ <b>BOX</b>	12h30-13h15 <b>RPM</b>	11h15-12h ☺ <b>ZUMBA</b> FITNESS
					<b>FERMETURE 13h30</b>
	14h-15h30 <b>CARDIO MUSCU</b>				<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
<i>NEW!</i> 18h-19h <b>STEP Deb.</b>	18h15-19h <b>CARDIO BOXE</b>	18h-18h15 Flash Abdo		17h30-18h15 <b>BODYPUMP</b>	
18h15-19h <b>CORE</b>	18h15-19h <b>CARDIO BOXE</b>	18h15-19h <b>CORE</b>	18h15-19h <b>BODYBALANCE</b>	18h30-19h15 <b>Pilates</b>	
19h -19h45 <b>RPM</b>	19h-19h45 <b>BODYPUMP</b>	19h-19h45 <b>POSTURAL Ball</b>	19h-19h45 <b>RPM</b>	<b>FERMETURE 20h30</b>	
20h-20h45 <b>BODYBALANCE</b>		☺ <b>ZUMBA</b> FITNESS			▶ VIDEO
 Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b>					



# PLANNING AQUA A PARTIR DU 6 NOVEMBRE 2023

CLUB FERME LE 11 NOVEMBRE

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

Vendredi 9-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 <b>AQUAGYM</b>	9h30-10h15 <b>AQUAGYM</b>	9h30-10h15 <b>AQUABIKE</b>	9h30-10h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	9h30-10h15 <b>AQUATONIC</b>	9h30-10h15 <b>AQUADYNAMIC</b>
10h30-11h15 <b>AQUABIKE</b>	▶ 10h30-11h15 <b>AQUATONIC</b>	▶ 10h30-11h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	10h30-11h30 Aqua SportSanté	10h30-11h15 <b>AQUABIKE</b>	11h15-12h15 <b>AQUABODYBIKE</b>
12h-12h45 <b>AQUA BOX</b>	12H30-13H15 <b>AQUABIKE</b>	12h30-13h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	12h30-13h15 <b>AQUATONIC</b>	12H30-13H15 <b>AQUABIKE</b>	FERMETURE 13h30
		COURS DE NATATION			
15h-15h45 <b>AQUABIKE</b>	15h-15h45 <b>AQUAGYM</b>	⇒ 13h30 -15h			
16-16h45 <b>AQUAGYM</b>	16h-16h45 <b>AQUAGYM</b>	15h30-16h15 <b>AQUAGYM</b>	15h30-16h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	16-16h45 <b>AQUAGYM</b>	▶ VIDEO
18h15-19h <b>AQUADYNAMIC</b>	18h15-19h <b>AQUABIKE</b>	18h15-19h <b>AQUATONIC</b>	18h15-19h <b>AQUAGYM</b>	18h15-19h <b>AQUABIKE</b>	
19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	▶ 19h-19h45 <b>AQUAFIT</b>	19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	19h-19h45 <b>AQUAFIT</b>	FERMETURE 20h30	
			20h-20h45 <b>AQUABODYBIKE</b>		



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