




PLANNING FITNESS A PARTIR DU 18 MARS 2024

Horaires d'ouverture:

Lundi au Jeudi 9-21h

Vendredi 9h-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 BODYPUMP	9h45-10h30 LES MILLS DANCE	9h30-10h15 Yin YOGA	9h45-10h15 STEP Deb.	9h30-10h30 CAF + BODYCOMBAT	
10h30-11h15 ZUMBA FITNESS	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h30-11h15 RPM SWISBALL	10h30-11h15 Pilates	10h30-11h30 BODYBALANCE	9h45-10h15 BODYCOMBAT
					10h15-11h15 Pilates
12h30-13h15 RPM	12h30-13h15 BODYPUMP	12h30-13h15 RPM	12h30-13h BODYCOMBAT	12h30-13h15 RPM	11h15-12h ZUMBA FITNESS
	14h-15h30 CARDIO MUSCU				FERMETURE 13h30
18h-18h45 STEP Deb.		18h-18h15 Flash Abdo		17h30-18h15 BODYPUMP	<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>CIRCUIT SPORT SANTE</p>
18h45-19h30 RPM	18h15-19h CARDIO BOXE	18h15-19h CORE	18h-18h45 RPM	18h15-19h Pilates	
19h-19h30 BODYCOMBAT	19h-19h45 BODYPUMP	19h-19h45 SWISSBALL	18h45-19h30 BODYBALANCE	19h-19h45 CARDIO BOXE	
20h-20h45 BODYBALANCE	19h45-20h30 Yin Yoga	19h45-20h30 ZUMBA FITNESS	19h30-20h15 LES MILLS DANCE		
					VIDEO



Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol **OBLIGATOIRES**





PLANNING AQUA A PARTIR DU 18 MARS 2024

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

Vendredi 9-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 AQUAGYM	9h30-10h15 AQUAGYM	9h30-10h15 AQUABIKE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC	9h30-10h15 AQUA BOXE	9h30-10h15 AQUADYNAMIC
10h30-11h15 AQUABIKE	▶ 10h30-11h15 AQUATONIC	<i>New!</i> 10h30-11h15 AquaPilates	▶ 10h30-13h15 AQUA BOXE <i>New!</i>	10h30-11h15 AQUABIKE	11h15-12h15 AQUABODYBIKE
12h30-13h15 AQUA BOXE	12H30-13H15 AQUABIKE	12h30-13h15 AQUADYNAMIC	12h30-13h15 AQUA CIRCUIT	12H30-13H15 AQUABIKE	FERMETURE 13h30
		COURS DE NATATION			
15h-15h45 AQUABIKE		⇒ 13h30 -15h			
16-16h45 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM	16-16h45 AQUAGYM	▶ VIDEO
18h15-19h AQUADYNAMIC	18h15-19h AQUABIKE	18h15-19h AQUATONIC	18h15-19h AQUAGYM	18h-19h AQUABODYBIKE	
19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUA CIRCUIT <i>New!</i>	19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUA BOXE	FERMETURE 20h30	
			20h-20h45 AQUABODYBIKE		
  HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs					