



# PLANNING FITNESS DU 22 AVRIL AU 4 MAI 2024




Horaires d'ouverture:

Lundi au Jeudi 9-21h

Vendredi 9h-20h30

Sam: 9h-13h30

**LE CLUB SERA FERME LE MERCREDI 1er MAI**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b>	9h45-10h30 <b>DANCE</b>	9h30-10h15 Yin YOGA	9h45-10h15 <b>STEP Deb.</b>	CAF+ 9h30-10h30 <b>BODYCOMBAT</b>	
10h30-11h15 <b>ZUMBA</b>	10h30-11h30 <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h15 <b>RPM</b>	10h30-11h15 <b>Pilates</b>	10h30-11h30 <b>BODYBALANCE</b>	9h45-10h15 <b>BODYCOMBAT</b>
					10h15-11h15 <b>Pilates</b>
12h30-13h15 <b>RPM</b>	12h30-13h15 <b>BODYPUMP</b>	12h30-13h15 <b>RPM</b>	12h30-13h <b>BODYCOMBAT</b>	12h30-13h15 <b>RPM</b>	11h15-12h <b>ZUMBA</b>
	14h-15h30 <b>CARDIO MUSCU</b>				<b>FERMETURE 13h30</b>
18h-18h45 <b>STEP Deb.</b>		18h-18h15 Flash Abdo		17h30-18h15 <b>BODYPUMP</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
18h45-19h30 <b>RPM</b>	18h15-19h <b>CARDIO BOXE</b>	18h15-19h <b>CORE</b>	18h-18h45 <b>RPM</b>	18h15-19h <b>Pilates</b>	
19h-19h30 <b>BODYCOMBAT</b>	19h-19h45 <b>BODYPUMP</b>	19h-19h45 <b>SWISSBALL</b>	18h45-19h30 <b>BODYBALANCE</b>	19h-19h45 <b>CARDIO BOXE</b>	
20h-20h45 <b>BODYBALANCE</b>	19h45-20h30 Yin Yoga	19h45-20h30 <b>ZUMBA</b>	19h30-20h15 <b>DANCE</b>		
					 VIDEO
 Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b>					



# PLANNING AQUA DU 22 AVRIL AU 4 MAI 2024

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

Vendredi 9-20h30

**LE CLUB SERA FERME LE MERCREDI 1er MAI**

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>AQUA BOXE</b>	9h30-10h15 <b>AQUADYNAMIC</b>
10h30-11h15 <b>AQUABIKE</b>	▶ 10h30-11h15 <b>AQUATONIC</b>	10h30-11h15 <i>AquaPilates</i>	▶ 10h30-13h15 <b>AQUA BOXE</b>	10h30-11h15 <b>AQUABIKE</b>	11h15-12h15 <b>AQUABODYBIKE</b>
12h30-13h15 <b>AQUA BOXE</b>	12H30-13H15 <b>AQUABIKE</b>	12h30-13h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	12h30-13h15 <b>AQUA CIRCUIT</b>	12H30-13H15 <b>AQUABIKE</b>	<b>FERMETURE 13h30</b>
15h-15h45 <b>AQUABIKE</b>					▶ VIDEO
16-16h45 <b>AQUAGYM</b>	15h30-16h15 <b>AQUAGYM</b>	15h30-16h15 <b>AQUAGYM</b>	15h30-16h15 <b>AQUAGYM</b>	16-16h45 <b>AQUAGYM</b>	
18h15-19h <b>AQUADYNAMIC</b>	18h15-19h <b>AQUABIKE</b>	18h15-19h <b>AQUATONIC</b>	18h15-19h <b>AQUAGYM</b>	18h-18h45 <b>AQUABIKE</b>	
19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	▶ 19h-19h45 <b>AQUA BOXE</b>	19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	19h-19h45 <b>AQUA BOXE</b>	<b>FERMETURE 20h30</b>	
			20h-20h45 <b>AQUABODYBIKE</b>		
<b>HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs</b>					