



PLANNING FITNESS DU 6 AU 11 MAI 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 DANCE	9h30-10h15 Yin YOGA	9h45-10h15 STEP Deb.	9h30-10h30 CAF + BODYCOMBAT	
10h30-11h15 ZUMBA	10h30-11h30 BODYBALANCE	10h30-11h15 WISB	10h30-11h15 Plate	10h30-11h30 BODYBALANCE	
12h30-13h15 RPM	12h30-13h15 BODYPUMP		BO AT	12h30-13h15 RPM	11h15-12h ZUMBA
	14h-15h30 CARDIO MUSCU				FERMETURE 13h30
18h-18h45 STEP Deb.					<i>et sur notre plateau ...</i>
18h45-19h30 RPM	18h15-19h CARDIO BOXE				Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques.
19h-19h30 BODYCOMBAT	19h-19h45 BODYPUMP				
20h-20h45 BODYBALANCE	19h45-20h30 Yin Yoga	19h45-20h30 ZUMBA	19h30-20h15 DANCE		CIRCUIT SPORT SANTE
					VIDEO



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



PLANNING AQUA DU 6 AU 11 MAI 2024

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

Vendredi 9-20h30

Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
		FERME				
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	X	X	10h30-11h15 AQUABIKE	11h15-12h15 AQUABODYBIKE	
12h30-13h15 AQUA BOXE	12h30-13h15 AQUABIKE			12h30-13h15 AQUABIKE	FERMETURE 13h30	
15h-15h45 AQUABIKE						
16-16h45 AQUAGYM	15h30-16h15 AQUAGYM					▶ VIDEO
18h15-19h AQUADYNAMIC	18h15-19h AQUABIKE					▶ 18h 18h45 AQUABIKE
19h-19h45 AQUABIKE	▶ 19h-19h45 AQUA BOXE	19h-19h45 AQUABIKE	19h-19h45 AQUA BOXE			
			20h-20h45 AQUABODYBIKE			
HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs						