

PLANNING AQUA

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE
FORME

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30 - 10H30							AGUA-LIBRE <i>Le club féminin</i>
10H30 - 11H30	11H - 12H AGUABIKE <i>Le club féminin</i>	AGUATONE <i>Le club féminin</i>					AGUA-LIBRE <i>Le club féminin</i> ★
12H30 - 13H30							
17H30 - 18H30				17H15 - 18H15 AGUABIKE <i>Le club féminin</i>	AGUABIKE <i>Le club féminin</i>		
18H30 - 19H30	AGUABIKE <i>Le club féminin</i>	AGUABIKE <i>Le club féminin</i>					
19H30 - 20H30			AGUABIKE <i>Le club féminin</i>				

★ Cours assuré par périodes de haute affluence



PLANNING COURS

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE FORME
la passion avec plaisir

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9H15 - 10H15	8H30 - 9h15		8h30 - 9h15	9h15 10h15	9H30 10H15	9H30 10H30
9H15 10H15	SALLE BAS	LESMILLS BODYATTACK	CX ABDO		Fitness JUMP	FITNESSPILATES	CIRCUIT CX	LESMILLS BODYATTACK
10H15 11H15	SALLE BAS		9H15 10H15 COMBAT FITNESS		9h15 - 10H15 LESMILLS SH'BAM		BODY ZEN	PUMP
10H30 11H00	SALLE HAUT	CYCLING RPM			10h15 - 11h15 BODY ACTIVE			
18H30 19H30	SALLE BAS	LESMILLS BODYATTACK	18h00 - 18h30 Fitness JUMP	ZUMBA	STEP SIMPLE	18h15 19h15 PUMP		
18H30 19H30	SALLE HAUT	18h30 19h15 CYCLING RPM		CYCLING RPM				
19H30 20H30	SALLE BAS	PUMP	18h30 - 19h30 LESMILLS SH'BAM	STRONG	LESMILLS BODYATTACK	COMBAT FITNESS		
19H30 20H30	SALLE BAS		FITNESSPILATES					

