

PLANNING AQUA

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE
FORME



★ Cours assuré par périodes de haute affluence

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				11H00 - 12H00		9H30 - 10H30
				AGUAEBIKE		AGUALIERE
10H30 - 11H30	10H00 - 11H00			Spécial Nana		10H30 - 11H30
AGUAEBIKE	AGUATONE AGUASUMBA					AGUALIERE
					17H30 - 18H30	
18H30 - 19H30					AGUAEBIKE	
AGUAEBIKE						
	19H30 - 20H30	19H30 - 20H30				
	AGUAEBIKE	AGUAEBIKE				



PLANNING COURS

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE FORME
In motion with fitness



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h15 - 10H15 LES MILLS BODYATTACK	8H30 - 9H00 CX ABDOS		8H30 - 9H00 Fitness JUMP	9H00 - 10H00 LES MILLS SH'BAM	9H30 - 10H15 CIRCUIT CX	9H30 - 10H30 LES MILLS BODYATTACK
		9H15 10H00 MMA		9H15 - 10H15 BODY ACTIVE	10H00 - 11H00 Functional Pilates	10H15 - 11H15 BODY ZEN	10H15 - 11H15 PUMP
	18H30 - 19H30 LES MILLS BODYATTACK	18H00 - 18H30 Fitness JUMP	18H30 - 19H30 ZUMBA	18H30 - 19H30 STEP SIMPLE	18H15 19H15 PUMP		
	18H30 - 19H15 CYCLING RPM	18H30 - 19H30 LES MILLS SH'BAM	18H30 - 19H30 CYCLING RPM				
	19H30 - 20H30 PUMP	19H30 - 20H30 Functional Pilates	19H30 - 20H30 STRONG	19H30 - 20H30 LES MILLS BODYATTACK	19H30 - 20H30 COMBAT FITNESS		
	19H30 - 20H30 MMA	19H30 - 20H45 LATINO					

