

	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi		samedi	
	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE
9h		09:00										09:00
10h	09:15 GYM	NAGE LIBRE	09:15 BODY PUMP	NAGE LIBRE	09:15 STRETCHING	09:30 NAGE LIBRE	09:15 GYM BALL	NAGE LIBRE	09:15 CROSS TRAINING	NAGE LIBRE	09:15 ABDOS FESSIERS	NAGE LIBRE
11h	10:15 GYM BALL	10:15 AQUA GYM	10:15 STRETCHING	10:15 AQUA GYM	10:15 CAF	10:15 AQUA BIKE	10:15 GYM	10:15 AQUA BIKE	10:15 GYM BALL	10:15 AQUA GYM	10:00 BODY PUMP	10:15 AQUA BIKE
12h		NAGE LIBRE	11:00 YOGA*	11:00 NAGE LIBRE	11:00 PILATES*	NAGE LIBRE	11:15 STEP 1	11:00 NAGE LIBRE	11:15 BODY SCULPT	11:00 NAGE LIBRE	11:00 STRETCHING	11:15 AQUA FITNESS
13h	12:30 RPM	12:30 PILATES*	12:30 HIT MOV'	12:30 AQUA BIKE	12:30 RPM	12:30 AQUA POWER	12:30 ABDOS FESSIERS	12:30 AQUA BIKE	12:30 BODY PUMP	12:30 AQUA POWER	12:30 STEP 2	
14h	13:30 ABDOS FESSIERS		13:00 ABDOS FLASH		14:00 ABDOS FESSIERS		14:00 Power Barre		14:00 STEP 1		13:40 ABDOS PURS	
15h	14:00 AÉROBIC		14:00 BODY SCULPT		14:45 STRECHING		15:15 AÉROBIC		15:30 ABDOS PURS		14:15 CROSS TRAINING	
16h	15:30 ABDOS PURS		15:15 STEP 2		15:30 ABDOS PURS		16:30 ABDOS FESSIERS		16:00 AÉROBIC		15:15 STEP 1	
17h	16:00 STRECHING									NAGE LIBRE		
18h	17:15 CARDIO STEP		17:15 CROSS TRAINING	17:15 MOV'N BIKE	17:15 CAF		17:15 CARDIO STEP		17:15 BODY PUMP	17:15 AQUA BOXING		
19h	18:00 BODY PUMP	NAGE LIBRE	18:15 ZUMBA	18:15 AQUA POWER	18:00 RPM	18:05 Mov'N Trail	18:00 STRETCHING	18:15 AQUA BIKE	18:15 CARDIOBOXE	18:15 AQUA BIKE		
20h	19:00 RPM	19:15 AQUA BIKE	19:00 ABDOS FESSIERS	19:15 AQUA BIKE	18:45 CARDIO STEP	19:15 AQUA FITNESS	18:30 ZUMBA	19:15 AQUA BIKE	19:00 GYMBALL			
21h			19:30 STICK POUND		19:30 CARDIOBOXE		19:15 RPM	19:15 PILATES*	19:30 YOGA*			


Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
9:00 à 21:00
Le samedi
9:00 à 18:00

* Prestataire extérieur, activité soumise à condition.

Planning non contractuel et susceptible de modifications.

RPM, Gym Ball, Aquabike et Aqua Power, sont des cours soumis à réservations.

 Ces cours sont des cours vidéos.

03/09/2018