

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE
9h	09:15 <b>GYM</b>	09:15 <b>BODY PUMP</b>	09:15 <b>ZUMBA SOFT</b>	09:15 <b>GYM BALL</b>	09:15 <b>CROSS TRAINING</b>	09:15 <b>ABDOS FESSIERS</b>
10h	10:15 <b>GYM BALL</b>	10:15 <b>STRETCHING</b>	10:15 <b>CAF</b>	10:15 <b>GYM</b>	10:15 <b>STRETCHING</b>	10:00 <b>BODY PUMP</b>
11h	<b>RADICAL VIRTUAL</b>	11:00 <b>PILATES</b>		<b>RADICAL VIRTUAL</b>	11:00 <b>YOGA</b>	11:00 <b>STRETCHING</b>
12h						
13h	12:30 <b>RPM</b>	12:30 <b>HIT MOV'</b>	12:30 <b>RPM</b>	12:30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	12:30 <b>BODY PUMP</b>	<b>RADICAL VIRTUAL</b>
14h	<b>RADICAL VIRTUAL</b>	<b>RADICAL VIRTUAL</b>	<b>RADICAL VIRTUAL</b>	<b>RADICAL VIRTUAL</b>	<b>RADICAL VIRTUAL</b>	13:30 <b>CROSS TRAINING</b>
15h		15:00 <b>YOGA</b>		<b>RADICAL VIRTUAL</b>		
16h	<b>RADICAL VIRTUAL</b>		<b>RADICAL VIRTUAL</b>		<b>RADICAL VIRTUAL</b>	<b>RADICAL VIRTUAL</b>
17h						
18h	17:30 <b>CARDIO STEP</b>	17:30 <b>CROSS TRAINING</b>	17:30 <b>CAF</b>	17:30 <b>INITIATION STEP</b>		17:00 <b>NAGE LIBRE</b>
19h	18:15 <b>BODY PUMP</b>	18:15 <b>STRONG NATION</b>	18:15 <b>RPM</b>	18:15 <b>ZUMBA</b>	18:00 <b>CARDIOBOXE</b>	18:15 <b>AQUA BIKE</b>
20h	19:15 <b>RPM</b>	19:00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18:45 <b>CARDIO STEP</b>	19:00 <b>STRETCHING</b>	18:45 <b>STICK POUND</b> OU <b>HIT MOV'</b>	
21h		19:30 <b>YOGA</b>	19:30 <b>CARDIOBOXE</b>		19:30 <b>PILATES</b>	

**Horaires d'ouverture**  
 Du lundi au vendredi : 9:00 à 21:00  
 Le samedi : 9:00 à 18:00  
 Cours cardio : minimum 3 personnes.  
 Planning non contractuel  
 et susceptible de modifications par voie  
 d'affichage à l'accueil du club.

- \* Prestataire extérieur, activité soumise à condition.
- R Cours soumis à réservations.

**RADICAL VIRTUAL** Cours vidéos en libre accès