

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	MATIN				MIDI				APRÈS-MIDI				SOIR				
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	
<b>Lundi</b> 07h-22h			Bodybalance 08h45 (45)	Bodypump 09h30 (60)	Stretching 10h30 (60) RPM* 10h30 (45)	Cross Training* 11h30 (60)	C.A.F 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)		Bodysculpt 14h30 (60)		Yoga Anti-stress 16h30 (60)	Bodycombat 17h30 (60)	Sh'Bam 18h30 (45)	Bodypump 19h30 (60) RPM* 19h30 (45)	Zumba 20h30 (60)		
			Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)					Aquagym 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)			
<b>Mardi</b> 07h-22h			Pilates 09h00 (45)	Zumba 09h45 (45)	C.A.F 10h30 (45) RPM* 10h15 (45)	Bodybalance 11h15 (60)	Bodypump 12h30 (60)			C.A.F 16h00 (45)	Pilates 16h45 (45)	Bodypump 17h30 (60)	Boxing* 18h30 (60) RPM* 18h30 (45)	Bodyattack 19h30 (60)	Bodybalance 20h30 (60)		
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)	Cross Training* 11h30 (60) TRX* 12h30 (30)					Aquabiking* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquagym 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Cross Training* 19h30 (60) TRX* 20h30 (30)	
<b>Mercredi</b> 07h-22h			C.A.F 09h00 (45)	Bodysculpt 09h45 (45)	Bodybalance 10h30 (60)	Cross Training* 11h30 (60)	Zumba 12h30 (60)		Bodybalance 14h30 (60)		Bodypump 16h30 (60)	Bodybalance 17h30 (60)	Step 18h30 (60) RPM* 17h30 (45)	Zumba 19h30 (60)	Yoga Energie 20h30 (60)		
			Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)	TRX* 12h30 (30)			Aquagym 14h30 (45)	Jardin d'eau 15h30 (60)	Aquagym 16h30 (45)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Cross Training* 19h30 (60) TRX* 20h30 (30)	
<b>Jeudi</b> 07h-22h			Bodysculpt 08h45 (45)	Pilates 09h30 (45)	Stretching 10h15 (45) RPM* 10h30 (45)	C.A.F 11h45 (45)	Bodyattack 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)					Bodysculpt 16h45 (45)	Boxing* 17h30 (60)	Bodyjam 18h30 (60) RPM* 18h00 (45)	Bodycombat 19h30 (60)	Pole Dance* 20h30 (90)	
			Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)	Wellcircuit* 11h00 (45)					Cross Training* 16h30 (60)	TRX* 17h30 (30)	Total Recup* 18h00 (30)	TRX* 19h00 (30)	Cross Training* 19h30 (60)	
<b>Vendredi</b> 07h-22h			Yoga Energie 09h00 (60)	Bodypump 10h00 (60)	Pilates Ball* 11h00 (45)	CX Worx 11h45 (45)	Bodybalance 12h30 (60)		Pilates 14h30 (60)		Yoga Anti-stress 16h30 (60)	Bodyattack 17h30 (60)	L.I.A. 18h30 (60) RPM* 18h30 (45)	Step 19h30 (45)	Ragga Dance 20h30 (60)		
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquagym 12h30 (45)	Cross Training* 12h30 (60)					Aquabiking* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (60)		
<b>Samedi</b> 09h-20h			Pilates 09h15 (45)	Bodypump 10h15 (60) RPM* 10h15 (45)	Bodyattack 11h15 (60)	Boxing* 12h15 (60)			Bodypump 14h30 (60)	Stretching 15h30 (45)							
			Aquagym 09h30 (45)	Aquadynamic 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)	Cross Training* 11h30 (60) Total Recup* 12h30 (30)	Jardin d'eau 14h00 (60)									
<b>Dimanche</b> 09h-17h			Bodypump 09h30 (60)	CX Worx 10h30 (45)		Stretching 12h15 (45)											
			Aquadynamic 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	RPM* 11h15 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)											

\* Cours sur réservation

Salle de cours	Plateau	RPM	Piscine
----------------	---------	-----	---------