

# WELLNESS SPORT CLUB CLERMONT-FERRAND

	07h00	08h00	09h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00							
<b>LUNDI</b> 🕒 OUVERTURE : 07H00 🕒 FERMETURE : 22H00			Bodybalance 08h30 (60)	Bodypump 09h30 (60)	Stretching 10h30 (45)	Bodysculpt 11h15 (45)	C.A.F. 12h30 (45)		Bodysculpt 14h30 (45)		Yoga anti-stress 16h30 (60)	Bodycombat 17h30 (60)	Sh'Bam 18h30 (45)	Bodypump 19h15 (60)	Zumba 20h15 (60)								
				Aquagym 09h30 (45)	RPM* 10h30 (45)	Cross training* 11h30 (60)	RPM* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)		Aquagym 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	TRX* 18h45 (30)	Aquabiking* 18h30 (45)	Cross training* 19h30 (60)	Total Recup* 20h30 (30)							
<b>MARDI</b> 🕒 OUVERTURE : 07H00 🕒 FERMETURE : 22H00			Pilates 1 09h00 (45)	Zumba 09h45 (45)	C.A.F. 10h30 (45)	Bodybalance 11h15 (60)	Bodypump 12h30 (60)		Stretching 14h30 (60)		CX Worx 16h00 (45)	Pilates 2 16h45 (45)	Bodypump 17h30 (60)	Boxing* 18h30 (60)	Bodyattack 19h30 (60)	Bodybalance 20h30 (60)							
					RPM* 10h15 (45)	Cross training* 11h30 (60)		Aquabiking* 09h00 (45)	Aquadynamic 10h00 (45)	Aquagym 11h00 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)	Aquadynamic 14h30 (45)	Aquabiking* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Total Recup* 18h30 (30)	Cross training* 19h00 (60)	TRX* 20h00 (30)						
<b>MERCREDI</b> 🕒 OUVERTURE : 07H00 🕒 FERMETURE : 22H00			C.A.F. 09h00 (45)	Bodysculpt 09h45 (45)	Bodybalance 10h30 (60)		CX Worx 11h45 (45)	Zumba 12h30 (45)		Bodybalance 14h30 (60)		Grit Cardio 16h00 (45)	Bodypump 16h45 (45)	Bodybalance 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)	Yoga Energie 20h30 (60)						
					Cross training* 10h15 (60)					Aquagym 08h30 (45)	Aquadynamic 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)		Aquadynamic 12h30 (45)	Aquagym 14h00 (45)	Aquagym 16h30 (45)	Bodybalance 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	Cross training* 18h00 (60)	TRX* 19h00 (30)	Cross training* 19h30 (60)	RPM* 19h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)
<b>JEUDI</b> 🕒 OUVERTURE : 07H00 🕒 FERMETURE : 22H00			Bodysculpt 08h45 (45)	Pilates 2 09h30 (45)	Stretching 10h15 (45)	CX Worx 11h00 (45)	C.A.F. 11h45 (45)	Bodypump 12h30 (60)		Bodysculpt 14h30 (60)		Bodypump 16h30 (60)	Boxing* 17h30 (60)	Bodyjam 18h30 (60)	Grit Force 19h30 (45)	Pole Dance* 20h15 (90)							
													TRX* 17h45 (30)	Total Recup* 18h30 (30)	Cross training* 19h00 (60)								
			Aquagym 08h45 (45)	Aquabiking* 10h00 (45)		Aquadynamic 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)	RPM* 10h30 (45)	RPM* 12h30 (45)		Aquagym 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	RPM* 18h15 (45)	Sprint* 19h15 (45)							
<b>VENDREDI</b> 🕒 OUVERTURE : 07H00 🕒 FERMETURE : 22H00			Pilates 09h00 (45)	Bodypump 09h45 (60)	Stretching 10h45 (60)	CX Worx 11h45 (45)	Bodybalance 12h30 (60)		Pilates 1 14h00 (60)			C.A.F. 16h45 (45)	Bodyattack 17h30 (60)	L.I.A. 18h30 (60)	Step 1 19h30 (60)	Yoga anti-stress 20h30 (60)							
					Wellcircuit 10h15 (30)		Cross training* 12h30 (60)					Cross training* 16h30 (60)		TRX* 18h15 (30)	RPM* 18h30 (45)	TRX* 19h30 (30)							
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquagym 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)		Aquagym 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)											
<b>SAMEDI</b> 🕒 OUVERTURE : 09H00 🕒 FERMETURE : 20H00			Pilates 1 09h15 (45)	Bodypump 10h15 (60)	Bodyattack 11h15 (60)	Boxing* 12h15 (60)		Bodypump 14h30 (60)	Stretching 15h30 (45)														
							Total Recup* 12h15 (30)	TRX* 14h00 (30)															
			Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)																	
<b>DIMANCHE</b> 🕒 OUVERTURE : 09H00 🕒 FERMETURE : 17H00			Bodypump 09h30 (60)	CX Worx 10h30 (45)			Bodybalance 12h45 (60)																
							RPM* 11h15 (45)																
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)																		

Salle de cours
Plateau
RPM
Piscine

\* Cours sur réservation