

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	
Lundi 07h-22h		Aquabiking* 07h30 (45)		Yoga Energie 09h15 (45)	Bodypump 10h15 (45)	Grit 11h15 (30)	Boxing* 12h30 (45)				Body Postural 16h00 (45)	Step 17h00 (45)	LesMills Core 18h00 (30)	Bodypump 18h45 (45)	Boxing* 19h45 (45)	Pole Dance* 20h45 (45)	
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquapilates 10h15 (45)	Aquaboxe 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)		Aquayoga 15h00 (45)		Aquatonic 16h30 (45)	Aquagym 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquadance 20h30 (45)		
Mardi 07h-22h		Pilates 07h30 (45)		Bodysculpt 09h15 (45)	Stretching 10h15 (45) RPM* 10h15 (45)		LesMills Core 12h00 (30)	Pilates 12h45 (45)			Bodybalance 16h00 (45)	Abdos 17h00 (30)	Bodypump 17h45 (45)	Bodycombat 18h45 (45)	Sh'bam 19h45 (45)	C.A.F. 20h45 (45)	
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)		Aquabiking* 15h00 (45)		Aquabiking* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)		
Mercredi 07h-22h		Boxing* 07h30 (45)		Bodypump 09h15 (45)	Pilates 10h15 (45)		Abdos 12h00 (30)	C.A.F. 12h45 (45)				Cross Training 17h00 (30)	Bodytack 17h45 (45)	Pole Dance* 18h45 (45)	Bodybalance 19h45 (45)	Boxing* 20h45 (45)	
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)		Aquabiking* 15h00 (45)		Aquadance 16h30 (45)	Aquatonic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquaboxe 19h30 (45)	Aquagym 20h30 (45)	
Jeudi 07h-22h				Pilates 09h15 (45)	Yoga Anti-Stress 10h15 (45)		Bodypump 12h30 (45)					LesMills Core 17h00 (30)	Bodybalance 17h45 (45)	Bodyjam 18h45 (45)	Boxing* 19h45 (45)	Pilates 20h45 (30)	
		Aquagym 07h30 (45)		Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)		Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)				Aquabiking 16h30 (45)	Aquatonic 17h30 (45)	Aquaboxe 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
Vendredi 07h-22h				LesMills Core 09h15 (30)	Stretching 10h00 (30)	Bodypump 10h45 (45)	Cross Training 12h00 (30)	Zumba 12h45 (45)									
		Aquabiking* 07h30 (45)		Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)					Pole Dance* 16h30 (45)	Sprint* 17h00 (30)	Bodypump 17h30 (45)	Boxing* 18h30 (45)	Cross Training 19h30 (45)
													Aquaboxe 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	
Samedi 09h-20h					Bodypump 10h00 (45)	Zumba 11h00 (45)	Boxing* 12h00 (45)										
							RPM* 12h00 (45)										
				Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquatonic 12h15 (45)	Aquaboxe 13h15 (45)	Aquabiking* 14h15 (45)								
Dimanche 09h-17h				Bodysculpt 09h15 (45)	Bodybalance 10h15 (45)	LesMills Core 11h15 (30)											
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquaboxe 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Sprint* 12h00 (30)	Aquabiking* 12h15 (45)									

* Cours sur réservation

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