

PLANNING AQUASPORT DE SEPTEMBRE 2017 À JUIN 2018 (hors v.scolaires zone B)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche
Et jours fériés

8h30 – 9h15
BODY PALM
puissance & légèreté
Adrien

★ **8h30 – 9h00**
AQUABIKING
Nicolas

8h30 – 9h15
AQUAFORME
Adrien

9h30 – 10h15
AQUAFIT
Alexandre

★ **8h30-9h00**
AQUABIKING
Frantz

09h30 - 10h15
AQUABALANCE
Adrien

★ **10h30 – 11h15**
AQUABIKING
Frantz

12h30 – 13h15
AQUAFORME
Estelle

12h30 – 13h15
AQUAFIT
Mathieu

12h30 - 13h15
AQUABALANCE
Alexandre

★ **12h30 – 13h00**
AQUABIKING
Nicolas

12h30 – 13h15
BODY PALM
puissance & légèreté
Alexandre

12h45 – 13h30
AQUABALANCE
Frantz

★ **13h30 – 14h00**
AQUABIKING
Estelle

★ **13h30 – 14h00**
AQUABIKING
Estelle

13h15 - 14h00
AQUAFORME
Estelle

★ cours premium

— Intensité faible
— Intensité modérée
— Intensité élevée
— Intensité très élevée

★ **18h00 – 18h45**
AQUAFUSION
Nicolas

16h15 - 17h00
AQUABALANCE
Adrien

★ **19h00 – 19h30**
AQUABIKING
Cyrielle

★ **19h30-20h00**
AQUABIKING
Cyrielle

20h00-20h30
domino
Alexandre

★ **19h00 – 19h30**
AQUABIKING
Estelle

★ **18h45 - 19h30**
AQUABIKING
Estelle

★ **19h00 – 19h30**
AQUABIKING
Cyrielle

19h45 - 20h30
AQUABUILDING
Alexandre

20h00 – 20h45
BODY PALM
puissance & légèreté
Cyrielle

19h45 - 20h30
AQUAFORME
Estelle

19h45 – 20h30
AQUAFIT
Nicolas



PLANNING FITNESS DE SEPTEMBRE 2017 À JUIN 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h30 – 10h00 VELO INDOOR Mathieu	9h30 – 10h15 CAF Emeric	9h30 – 10h15 CAF Sandra	09H30 – 10h15 blueball Mathieu	09h30 – 10h15 CIRCUIT TRAINING Emilie	★ 09h30-10h15 LES MILLS RPM Cyrielle	
10h15 – 11h00 BODYPUMP Mathieu	10h15 – 11h00 STEP Emeric	10h15-11h00 ZUMBA Sandra	10h30 – 11h00 VELO INDOOR Mathieu	10h15 – 11h CAF Emilie	10h30 – 11h15 BODYPUMP Cyrielle	
11h00 – 11h45 CAF Mathieu					11h15-11H45 ABDOS 30 Cyrielle	
★ 12h30-13h15 LES MILLS RPM Mathieu	12h30 – 13h15 blueball Nicolas	12h30 – 13h15 CAF Mathieu	12h30 – 13h15 STEP Mathieu	12h30 – 13h15 BODYPUMP Mathieu	15h00-16h00 ZUMBA Marie Claire	★ cours premium
★ 18h00-18h45 LES MILLS RPM Cyrielle	18h00 – 18h45 CAF Sandra	18h00 – 18h45 BODYPUMP Cyrielle	17h30 – 18h00 ABDOS 30 Frantz	★ 18h00-18h45 LES MILLS RPM Frantz	16h00-17H00 PILATES Marie Claire	Intensité faible — Intensité modérée — Intensité élevée — Intensité très élevée —
19h00 – 19h45 STEP Nicolas	18h45 – 19h30 ZUMBA Sandra	18h45-19h30 BODYCOMBAT Cyrielle	18h00 – 18h45 blueball Frantz	19h00 – 19h45 CAF Nicolas		
19h45 – 20h30 CAF Nicolas	★ 19h45-20h30 LES MILLS RPM Sandra	19h30 – 20h30 CIRCUIT TRAINING Cyrielle	★ 19h00-19h45 LES MILLS RPM Frantz	19h45 – 20h30 STEP Nicolas		



Document non-contractuel. Ce planning est donné à titre indicatif et peut être modifié sans préavis en fonction des impératifs de fonctionnement par la direction.

Les cours seront dispensés pour un minimum de 2 personnes.