

# PLANNING AQUASPORT DE JANVIER 2018 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

★ 12h15 – 12h45  
AQUABIKING

Nicolas

12h30 – 13h15

**BODY PALM**  
puissance & légèreté

Alexandre

12h45 – 13h30  
AQUABALANCE

Frantz

★ 12h15 – 12h45  
AQUABIKING

Ou aquagym 1 fois/mois

★ 13h30 – 14h00  
AQUABIKING

Estelle

★ 13h30 – 14h00  
AQUABIKING

Estelle

13h00 - 13h45  
AQUAFORME

Estelle

★ cours premium

★ 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

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



# PLANNING FITNESS DE JANVIER 2018 À JUIN 2018

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

★ cours premium

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



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.