

# PLANNING AQUAFITNESS DU 03 SEPTEMBRE 2018 AU 23 DECEMBRE 2018 (hors v. scolaires)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche  
Et jours fériés**

8h30 – 9h15



8h30 – 9h00

**AQUABIKING**

8h30 – 9h15

**AQUAFORME**

9h30 – 10h15

**AQUAFIT**



8h30-9h00

**AQUABIKING**

09h30 - 10h15

**AQUABALANCE**



10h30 – 11h00

**AQUABIKING**

12h30 – 13h15

**AQUAFORME**

12h30 – 13h15

**AQUAFIT**

12h30 - 13h15

**AQUABALANCE**



12h15 – 12h45

**AQUABIKING**

12h30 – 13h15



12h45 – 13h30

**AQUABALANCE**



13h30 – 14h00

**AQUABIKING**



13h30 – 14h00

**AQUABIKING**

13h00 - 13h45

**AQUAFORME**



cours premium

Intensité faible

Intensité modérée

Intensité élevée

Intensité très élevée



18h00 – 18h45

**AQUAFUSION**

16h15 - 17h00

**AQUABALANCE**



19h00 – 19h30

**AQUABIKING**



19h00 – 19h30

**AQUABIKING**



19h00 – 19h30

**AQUABIKING**



19h00 - 19h30

**AQUABIKING**



19h30 – 20h00

**AQUABIKING**

19h45 - 20h30

**AQUABUILDING**

19h45 – 20h30



19h45 - 20h30

**AQUAFORME**

19h45 – 20h30

**AQUAFIT**



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 et à l'heure indiquée.



## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

## Samedi

## Dimanche et férié

09h30 – 10h00 <b>VELO INDOOR</b>	09h30 – 10h15 <b>STEP</b>	9h30 – 10h15 <b>FIT'N FORME</b>	09h30 – 10h15 <b>blueball</b>	09h30 – 10h15 <b>STEP</b>	★ 09h30 – 10h15 <b>LES MILLS RPM</b>	
10h15 – 11h00 <b>BODYPUMP</b>	10h30 – 11h15 <b>CAF</b>	10h15 – 11h00 <b>ZUMBA</b>	★ 10h30 – 11h15 <b>LES MILLS RPM</b>	10h30 – 11h15 <b>CAF</b>	10h30 – 11h15 <b>BODYPUMP</b>	
11h00 – 11h45 <b>STRETCHING</b>	11h15 – 12h00 <b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small>	11h00 – 11h45 <b>STRETCHING</b>	11h15 – 12h00 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	11h15 – 12h00 <b>ZUMBA</b>	11h15 – 11h45 <b>ABDOS 30</b>	
			17h – 18h <b>CONSEILS</b>	12h00 – 12h45 <b>CIRCUIT TRAINING</b>		
★ 18h00 – 18h45 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00 – 18h45 <b>CAF</b>	18h00 – 18h45 <b>BODYPUMP</b>	18h00 – 18h45 <b>PILATES</b>	★ 18h00 – 18h45 <b>LES MILLS RPM</b>		
19h00 – 19h45 <b>STEP</b>	18h45 – 19h30 <b>ZUMBA</b>	18h45 – 19h30 <b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small>	19h00 – 19h45 <b>BODYPUMP</b>	19h00 – 19h45 <b>STEP</b>		
19h45 – 20h30 <b>BODYCOMBAT</b> <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small>	★ 19h45 – 20h30 <b>LES MILLS RPM</b>	19h30 – 20h30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	19h45 – 20h15 <b>TOTAL ABDOS</b>	19h45 – 20h30 <b>CAF</b>		

★ cours premium

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