

PLANNING AQUAFITNESS 2019 (vacances scolaires du 8 au 21 avril)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

**Dimanche
Et jours fériés**

8h30 – 9h15
BODY PALM
puissance & légèreté

★ 8h30 – 9h00
AQUABIKING

8h30 – 9h15
AQUAFORME

★ 8h30-9h00
AQUABIKING

09h15 - 10h00
AQUABALANCE

★ 9h30 – 10h00
AQUABIKING

9h15 – 10h00
AQUAFIT

12h30 – 13h15
AQUAFORME

12h30 – 13h15
AQUAFIT

12h30 - 13h15
AQUABALANCE

★ 12h15 – 12h45
AQUABIKING

12h30 – 13h15
BODY PALM
puissance & légèreté




12h45 – 13h30
AQUABALANCE

★ 13h30 – 14h00
AQUABIKING

★ 13h30 – 14h00
AQUABIKING

13h00 - 13h45
AQUAFORME

★ cours premium

Intensité faible 
Intensité modérée 
Intensité élevée 
Intensité très élevée 

★ 19h00 – 19h30
AQUABIKING

★ 19h00 – 19h30
AQUABIKING

★ 19h00 – 19h30
AQUABIKING

★ 19h00 - 19h30
AQUABIKING

★ 19h00 – 19h30
AQUABIKING

19h45 - 20h30
AQUABUILDING

19h45 – 20h30
BODY PALM
puissance & légèreté

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.



PLANNING FITNESS 2019 (vacances scolaires du 8 au 21 avril)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche et férié

09h30 – 10h00
VELO INDOOR

09h30 – 10h15
STEP

9h30 – 10h15
FIT'N FORME

09h30 – 10h15
blueball

09h30 – 10h15
STEP

★ 09h30 – 10h15
LES MILLS RPM

10h15 – 11h00
BODYPUMP

10h15 – 11h00
CAF

10h15 – 11h00
ZUMBA

★ 10h30 – 11h15
LES MILLS RPM

10h15 – 11h00
CAF

10h30 – 11h15
BODYPUMP

11h00 – 11h45
STRETCHING

11h15 – 12h00
BODYCOMBAT
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

11h00 – 11h45
STRETCHING

11h15 – 12h00
CIRCUIT TRAINING

11h15 – 12h00
ZUMBA

11h15 – 11h45
ABDOS 30

17h – 18h
CONSEILS

12h00 – 12h45
CIRCUIT TRAINING

★ 18h00 – 18h45
LES MILLS RPM

18h00 – 18h45
CAF

18h00 – 18h45
BODYPUMP

18h00 – 18h45
PILATES

★ 18h00 – 18h45
LES MILLS RPM

19h00 – 19h45
STEP

18h45 – 19h30
ZUMBA

18h45 – 19h30
BODYCOMBAT
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

19h00 – 19h45
BODYPUMP

19h00 – 19h45
STEP

19h45 – 20h30
BODYCOMBAT
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

★ 19h45 – 20h30
LES MILLS RPM

19h30 – 20h30
CIRCUIT TRAINING

19h45 – 20h15
TOTAL ABDOS

19h45 – 20h30
CAF

★ cours premium

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