








# PLANNING AQUASPORT JUILLET – AOÛT 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Et jours fériés
8h30 – 9h15 	★ 8h30 – 9h00 AQUABIKING	8h30 – 9h15 AQUAFORME		★ 8h30 – 9h00 AQUABIKING		
		★ 9h30 – 10h00 AQUABIKING		9h15 – 10h00 AQUAFIT		
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			
★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING		★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING		★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING		
19h45 – 20h30 AQUABUILDING	19h45 – 20h30 	19h45 – 20h30 AQUAFORME	19h45 – 20h30 AQUAFIT			

★ 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.

# PLANNING FITNESS JUILLET – AOÛT 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h30 – 10h00 VELO INDOOR	9h30 – 10h15 STEP	9h30 – 10h15 CAF	09h30 – 10h15 blueball	09h30 – 10h15 STEP	★ 09h30 – 10h15 LES MILLS RPM	
10h15 – 11h00 BODY PUMP	10h15 – 11h00 CAF	10h15 – 11h00 ZUMBA	★ 10h30 – 11h15 LES MILLS RPM	10h15 – 11h00 CAF	10h30 – 11h15 BODY PUMP	
11h00 – 11h45 STRETCHING	11h15 – 12h00 BODY COMBAT	11h00 – 11h45 STRETCHING	11h15 – 12h00 CIRCUIT TRAINING	11h15 – 12h00 ZUMBA	11h15 – 11h45 ABDOS 30	
12h00 – 12h45 CAF			17h00 – 18h00 CONSEILS	12h00 – 12h45 STRETCHING		
	18h00 – 18h45 CAF		18h00 – 18h45 PILATES			
★ 18h30 – 19h15 LES MILLS RPM	18h45 – 19h30 ZUMBA	18h30 – 19h15 BODY COMBAT	19h00 – 19h45 BODY PUMP	★ 18h30 – 19h15 LES MILLS RPM		
19h15 – 20h00 BODY COMBAT	★ 19h45 – 20h30 LES MILLS RPM	19h15 – 20h00 CIRCUIT TRAINING	19h45 – 20h15 TOTAL ABDOS	19h15 – 20h00 STEP		

★ 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.