








# PLANNING AQUASPORT DU 13 SEPTEMBRE 2019 AU 22 DECEMBRE 2019 (hors v. scolaires zone B)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Et jours fériés
8h30 – 9h15  puissance & légèreté	★ 8h30 – 9h00 AQUABIKING	8h30 – 9h15 AQUAFORME	9h30 – 10h15 AQUAFORME	★ 8h30 – 9h00 AQUABIKING		
09h30 – 10h15 AQUAFORME			★ 10h30 – 11h00 AQUABIKING			
12h30 – 13h15 AQUAFORME	12h30 – 13h15 AQUABOXING NOUVEAU	12h30 – 13h15 AQUAFORME	★ 12h15 – 12h45 AQUABIKING	12h30 – 13h15  puissance & légèreté	12h45 – 13h30 AQUABALANCE	
★ 13h30 – 14h00 AQUABIKING		★ 13h30 – 14h00 AQUABIKING	13h00 – 13h45 AQUAFORME			
★ 18h00 – 18h45 AQUAFUSION	16h15 – 17h00 AQUAFORME					
★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING	★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING	★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING	★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING	★ 19h00 – 19h30 AQUABIKING		
19h45 – 20h30 AQUABUILDING	19h45 – 20h30  puissance & légèreté	19h45 – 20h30 AQUAFORME	19h45 – 20h30 AQUABOXING NOUVEAU			

★ 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 DU 13 SEPTEMBRE 2019 AU 22 DECEMBRE 2019 (hors vacances scolaires zone B)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h30 – 10h00 VELO INDOOR	9h30 – 10h15 STEP	9h30 – 10h15 FIT'N FORME	9h30 – 10h15 blueball	09h30 – 10h15 STEP	★ 09h30 – 10h15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	
10h15 – 11h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10h15 – 11h00 CAF	10h15 – 11h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	★ 10h30 – 11h15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	10h15 – 11h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> NOUVEAU	10h30 – 11h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	
11h00 – 11h45 CAF	11h00 – 11h45 LIA NOUVEAU	11h00 – 11h45 STRETCHING	11h15 – 12h00 CIRCUIT TRAINING	11h15 – 12h00 ZUMBA	11h15 – 11h45 ABDOS 30	
12h00 – 12h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> NOUVEAU		12h00 – 12h45 SOPHROLOGIE NOUVEAU	17h00 – 18h00 CONSEILS	12h00 – 12h45 CAF		
★ 18h00 – 18h45 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	18h00 – 18h45 CAF	18h00 – 18h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18h00 – 18h45 PILATES	★ 18h00 – 18h45 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>		
19h00 – 19h45 CIRCUIT TRAINING	18h45 – 19h30 ZUMBA	18h45 – 19h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19h00 – 19h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19h00 – 19h45 STEP		
19h45 – 20h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	★ 19h45 – 20h30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	19h30 – 20h30 CIRCUIT TRAINING	19h45 – 20h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> NOUVEAU	19h45 – 20h30 CAF		

★ 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.