



PLANNING AQUASPORT DU 27 JUIN AU 30 AOÛT 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche Et jours fériés
9h15 – 10h00 AQUABOXING	★ 9h30 – 10h00 AQUABIKING	9h15 – 10h00 AQUAFORME	★ 9h30 – 10h00 AQUABIKING	★ 9h30-10h00 AQUABIKING	9h15 – 10h00 AQUAFORME	
10h30 – 11h15 AQUAFORME	10h30 – 11h15 AQUABOXING	★ 10h30 – 11h00 AQUABIKING	10h30 – 11h15 AQUAFORME	10h30 – 11h15 	10h30 – 11h15 AQUAFORME	
★ 18h30 – 19h00 AQUABIKING	★ 18h30 – 19h00 AQUABIKING	★ 18h30 – 19h00 AQUABIKING	★ 18h30 – 19h00 AQUABIKING			
19h30 - 20h15 AQUABUILDING	19h30 – 20h15 	19h30 - 20h15 AQUAFORME	19h30 – 20h15 AQUABOXING			

- ★ Cours premium
- 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.

PLANNING FITNESS DU 27 JUIN AU 30 AOÛT 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h30 – 10h00 VELO INDOOR	9h15 – 10h00 STEP	9h15 – 10h00 CAF	09h15 – 10h00 blueball	9h15 – 10h00 STEP	★ 09h30 - 10h15 LES MILLS RPM	
10h45 – 11h45 LES MILLS BODYPUMP	10h30 – 11h00 ABDOS 30'	10h30 - 11h15 CARDIO DANCE	★ 10h30 - 11h15 LES MILLS RPM	10h30 – 11h30 FIT'N'FORM	10h45 – 11h45 LES MILLS BODYPUMP	
12h15 – 13h00 CAF	11h30 - 12h15 LES MILLS BODYCOMBAT	11h45 – 12h15 STRETCHING 30'	11h45 – 12h30 CIRCUIT TRAINING	12h00 - 12h45 LES MILLS BODYBALANCE		
			17h00 – 18h00 CONSEILS			
★ 18h15 - 19h00 LES MILLS RPM	18h00 – 19h00 FIT'N'FORM	18h15 - 19h00 LES MILLS BODYCOMBAT	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYBALANCE	★ 18h15 - 19h00 LES MILLS RPM		
19h30 – 20h15 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 19h30 - 20h15 LES MILLS RPM	19h30 – 20h00 CIRCUIT TRAINING	19h15 – 20h15 LES MILLS BODYPUMP	19h30 – 20h15 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.