





# PLANNING AQUASPORT DU 31 AOUT 2020 AU 20 DECEMBRE 2020 INCLUS (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	12h30 – 13h15 AQUAFORME	★ 12h15 – 12h45 AQUABIKING	12h30 – 13h15  puissance & légèreté		
★ 13h30 – 14h00 AQUABIKING		★ 13h30 – 14h00 AQUABIKING	13h00 – 13h45 AQUAFORME		★ 13h00 – 14h00 	
	16h15 – 17h00 AQUAFORME					
★ 18h00 – 18h45 AQUAFUSION						
★ 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			

- ★ 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 31 AOUT 2020 AU 20 DECEMBRE 2020 INCLUS (hors v. 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>	10h15 – 11h00 CIRCUIT TRAINING	10h15 – 11h00 ZUMBA	10h30 – 11h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	
11h00 – 11h45 CAF	11h00 – 11h45 CARDIO DANCE	11h00 – 11h45 STRETCHING	★ 11h15 – 12h00 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	11h15 – 12h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	11h15 – 11h45 ABDOS 30	
12h00 – 12h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>		12h00 – 12h45 SOPHROLOGIE	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 CIRCUIT TRAINING CARDIO	18h45 – 19h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19h00 – 19h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19h00 – 19h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
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>	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.