

## FITNESS

Heures*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	Gym Trad	Gym Douce		<b>PUMP 1h</b>	TAF/FAC	TAF/FAC	MUSCULATION/CARDIO TRAINING
10H15	Stretching	TAF/FAC					
10H30				Gym Dos	<b>BIKE</b>	Stretching	
11H00	<b>PILATES 1</b>	<b>STEP</b>				<b>BIKE</b>	
12H30	TAF/FAC	<b>PUMP 45'</b>	<b>Circuit Minceur</b>	<b>SH'BAM</b>	<b>PILATES 2</b>		
14H30	<b>Dance Aéro</b>	Stretching		Gym Trad	Body Sculpt	TAF/FAC	
15H00						<b>SH'BAM</b>	
17h15			Gym Dos				
17H30	<b>STEP</b>	Gym Trad		<b>BIKE</b>	<b>PUMP 1h</b>		
18H00			<b>Dance Aéro</b>				
18H15	TAF/FAC	<b>Body Combat 1h</b>					
18H30				<b>STEP</b>	<b>ZUMBA</b>		
18H45			TAF/FAC				
19H00	<b>PUMP 1h</b>						
19H15		Stretching 30'		<b>Body Combat 45'</b>	Gym Trad		
19H30							
19H45		<b>BIKE</b>	SALSA 1				
20H00	Gym Dos			<b>PILATES 1</b>	Stretching		

\* Durée des cours en salle 45 minutes sauf indications contraires

## AQUA

Heures*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	Aqua Gym	<b>Aqua Rythmo</b>					ESPACE DETENTE
9H30				<b>Aqua Rythmo</b>	Aqua Gym 45'	Aqua Gym 45'	
9H45	<b>Aqua Rythmo</b>	Aqua Sculpt					
10H00				Aqua Gym			
10H15	Aqua Gym	Aqua Gym			<b>Aqua Rythmo</b>	Aqua Gym	
10H30				Aqua Gym			
10H45					Aqua Gym	<b>Aqua Rythmo</b>	
11H00	<i>Aqua Bike*</i>						
11H30					<i>Aqua Bike*</i>		
12H15				Aqua Gym			
12H30	Aqua Gym 45'	<b>Aqua Minceur 45'</b>	Aqua Gym 45'		Aqua Gym 45'		
12H45				<b>Aqua Rythmo</b>			
14H15		<i>Aqua Bike*</i>					
14H30			<i>Aqua Bike*</i>				
15H30	Aqua Gym 45'	Aqua Gym 45'	Aqua Gym 45'	<b>Aqua Combo 45'</b>	Aqua Gym 45'		
17H30	<b>Aqua Rythmo</b>	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	<b>Aqua Rythmo</b>		
18H00	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym 45'	<b>Aqua Minceur</b>	Aqua Sculpt		
18H30	<b>Aqua Rythmo</b>	<b>Aqua Rythmo</b>		Aqua Gym	<b>Aqua Gym</b>		
19H00	Aqua Gym	<b>Aqua Training 45'</b>	<b>Aqua Rythmo</b>				
19H15					<i>Aqua Bike*</i>		
19H45	<i>Aqua Bike*</i>		<i>Aqua Bike*</i>	<i>Aqua Bike*</i>			

\* Durée des cours en piscine 30 minutes sauf indications contraires

→ **Cours de BIKE sur réservation**

→ Une formation spécifique de 20 mn est nécessaire à la pratique du **PUMP**

→ **Bilan Forme:** Programme personnalisé, définissez avec l'équipe de professeurs votre suivi personnalisé et évolutif en salle de musculation. Prenez RDV à l'accueil

→ En libre accès : **Musculation - Cardio Training - Sauna - Hammam**