

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

**DU 07 JANVIER
AU 06 JUILLET 2019**

JOUR	HEURE	COURS	DURÉE	TYPE	HEURE	COURS	DURÉE	TYPE	HEURE	COURS	DURÉE	TYPE					
LUNDI	FITNESS	09:30	TOTAL SILHOUETTE	45'	AQUATIQUE	08:45	AQUA GYM	30'	JEUDI	FITNESS	09:30	CAF	45'				
		10:15	MIX DANCE	45'		09:15	AQUA RYTHMO	30'			10:15	YOGA DYNAMIQUE	60'	09:15	AQUA SCULPT	30'	
		12:15	BODYPUMP	45'		09:45	AQUA SCULPT	30'			12:15	PILATES	45'	09:45	AQUA RYTHMO	30'	
		14:30	GYM ESSENTIELLE	45'		10:30	AQUA BIKE*	30'			12:30	TRAINING TIME	30'	10:30	AQUA BIKE*	30'	
		17:45	PILATES	45'		12:00	AQUA RYTHMO	30'			14:30	STRETCHING	45'	12:00	AQUA PILATES	30'	
		18:30	CAF	45'		12:30	AQUA TOTAL	45'			17:45	CAF	45'	12:30	AQUA TOTAL	45'	
		18:30	RPM	45'		15:30	AQUA TOTAL	45'			18:30	PILATES	45'	15:30	AQUA TOTAL	45'	
		19:15	STEP 1	45'		17:15	AQUA RYTHMO	30'			19:15	TRAINING TIME	30'	17:30	AQUA BOXE	30'	
		20:00	BODYCOMBAT	60'		17:45	AQUA SCULPT	30'			19:45	MIX DANCE	45'	18:00	AQUA GYM	30'	
						18:30	AQUA BIKE*	30'			19:45	RPM	45'	18:30	AQUA TOTAL	45'	
			19:15	AQUA GYM	30'				19:15	AQUA RYTHMO	30'						
			19:45	AQUA RYTHMO	30'				19:45	AQUA SCULPT	30'						
			20:15	AQUA SCULPT	30'				20:15	AQUA GYM	30'						
MARDI	FITNESS	09:30	GYM ESSENTIELLE	45'	AQUATIQUE	08:45	AQUA BIKE*	30'	VENREDI	FITNESS	09:30	TOTAL SILHOUETTE	45'				
		10:15	STRETCHING	45'		09:30	AQUA TOTAL	45'			10:15	PILATES	45'	09:15	AQUA GYM	30'	
		12:30	TOTAL SILHOUETTE	45'		10:15	AQUA RYTHMO	30'			12:15	STEP / AERO 1	45'	09:45	AQUA TOTAL	45'	
		12:30	RPM	30'		12:00	AQUA GYM	30'			13:00	CAF	30'	10:30	AQUA SCULPT	30'	
		14:30	PILATES	45'		12:30	AQUA RYTHMO	30'			14:30	GYM DOS	45'	12:15	AQUA TOTAL	45'	
		17:30	TOTAL SILHOUETTE	45'		13:05	AQUA BIKE*	30'			17:15	YOGA DYNAMIQUE	60'	15:30	AQUA BIKE*	30'	
		18:15	MIX DANCE	45'		15:30	AQUA TOTAL	45'			18:15	STEP / AERO 2	45'	17:15	AQUA RYTHMO	30'	
		19:00	PILATES	45'		17:00	AQUA GYM	30'			19:00	BODYPUMP	45'	17:45	AQUA GYM	30'	
		19:00	RPM	45'		17:30	AQUA TOTAL	45'			19:45	BODYCOMBAT	45'	18:15	AQUA TOTAL	45'	
		19:45	TRAINING TIME	30'		18:15	AQUA SCULPT	30'						19:15	AQUA BIKE*	30'	
			18:45	AQUA BOXE	30'												
			19:15	AQUA TOTAL	45'												
MERCREDI	FITNESS	09:45	TOTAL SILHOUETTE	45'	AQUATIQUE	10:00	AQUA TOTAL	45'	SAMEDI	FITNESS	09:30	TOTAL SILHOUETTE	45'				
		10:30	GYM DOS	45'		10:45	AQUA PILATES	30'			10:15	STRETCHING	45'	09:15	AQUA TOTAL	45'	
		12:15	MIX DANCE	45'		12:30	AQUA BIKE*	30'			11:00	BODYPUMP	60'	10:00	AQUA PILATES	30'	
		14:30-17:15	MIX DANCE KIDS*			14:00-17:30	NATATION *				14:00	PILATES	45'	10:45	AQUA BIKE*	30'	
		17:30	GYM DOS	45'		16:15	EVIL AQUATIQUE* (4-6 ANS)				15:00	RPM	45'	11:30	BEBES NAGEURS*		
		18:15	TOTAL SILHOUETTE	45'		16:15	BEBES NAGEURS*							13:15	NATATION ADULTES*		
		19:00	DANCE AERO 1	45'		17:00	NATATION ADULTES & PERF*							15:30	EVIL AQUATIQUE* (4-6 ANS)		
		19:45	BODYPUMP	60'		17:45	AQUA BIKE*	30'						12:00-17:00	NATATION & PERF*		
						18:30	AQUA PILATES	30'									
						19:00	AQUA GYM	30'									
			19:30	AQUA TOTAL	45'												

*Activités hors abonnement, renseignements à l'accueil
RPM et AQUA BIKE sur inscription

HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi, Jeudi : 08:30 - 21:30
Mardi : 08:30 - 21:00
Mercredi : 09:30 - 21:00
Vendredi : 09:00 - 21:00
Samedi : 09:00 - 17:00



Fermeture pour vidange du bassin du 27/04 au 01/05 2019