

# PLANNING DES ACTIVITÉS

☎ 02 40 35 66 55  
 f AQUAFORME  
 @ AQUAFORME

## HORAIRES

LUNDI AU VENDREDI : 7:00 - 21:30  
 SAMEDI : 9:00 - 18H30  
 DIMANCHE : 09:30 - 13:00

Planning valable du  
 07 JANVIER 2019 AU 30 JUIN 2019  
 La direction se réserve le droit de modifier le  
 planning à tout moment.



## STUDIO FITNESS

Ⓡ Cours sur réservation.

MATI  
MIDI  
SOIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CAF + 10h00 - 11h00 60'		LES MILLS BODYBALANCE 10h00 - 11h00 60'		STRETCHING 10h00 - 11h00 60'	LES MILLS GRIT Cardio 10h00 - 10h30 30'	
					LES MILLS CXWORK 10h30 - 11h00 30'	LES MILLS BODYPUMP 10h30 - 11h00 30'
					LES MILLS BODYPUMP 11h00 - 11h45 45'	LES MILLS CXWORK 11h00 - 11h30 30'
LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS GRIT Cardio + 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS GRIT Force + 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15 45'		
	LES MILLS GRIT Force 17h30 - 18h00 30'	tone 18h00 - 18h45 45'	LES MILLS CXWORK 18h00 - 18h30 30'	CAF 18h00 - 18h45 45'	CAF + 17h00 - 18h00 60'	
LES MILLS BODYPUMP 18h00 - 19h00 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 18h00 - 19h00 60'	LES MILLS GRIT Force 19h00 - 19h30 30'	LES MILLS BODYATTACK 18h30 - 19h00 30'			
LES MILLS BODYBALANCE 19h00 - 20h00 60'	AFFRO DANCEHALL 19h00 - 20h00 60'	LES MILLS CXWORK 19h30 - 20h00 30'	LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 19h45 45'			
DANCE PARTY 20h00 - 20h45 45'	LES MILLS BODYPUMP 20h00 - 20h30 30'	LES MILLS BODYATTACK 20h00 - 21h00 60'	LES MILLS BODYBALANCE 20h00 - 21h00 60'			
	LES MILLS GRIT Cardio 20h30 - 21h00 30'					

## STUDIO AQUATIQUE

MATI  
MIDI  
SOIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
HYPER AQUA BODYBIKE 09h15 - 10h00 45'			CROSS TRAINING 09h15 - 10h00 45'		AQUA BODYBIKE 09h30 - 10h15 45'	
AQUA BODYBIKE 10h00 - 10h45 45'	BOOTS UP 10h00 - 10h45 45'	AQUA BODYBIKE 10h00 - 10h45 45'	BOOTS UP 10h00 - 10h45 45'	HYPER AQUA BODYBIKE 10h00 - 10h45 45'	AQUADYNAMIC 10h30 - 11h15 45'	
					CROSS TRAINING 11h30 - 12h15 45'	BOOTS UP 11h45 - 12h30 45'
AQUA BODYBIKE 12h30 - 13h15 45'	BOOTS UP 12h30 - 13h15 45'	AQUADYNAMIC 12h30 - 13h15 45'	CROSS TRAINING 12h30 - 13h15 45'	AQUA BODYBIKE 12h30 - 13h15 45'		
				AQUA BODYBIKE 17h15 - 18h00 45'		
AQUA BODYBIKE 17h45 - 18h30 45'	CROSS TRAINING 18h00 - 18h45 45'		HYPER AQUA BODYBIKE 17h45 - 18h30 45'	CROSS TRAINING 18h15 - 19h00 45'		
AQUADYNAMIC 18h45 - 19h30 45'	AQUA BODYBIKE 19h00 - 19h45 45'	BOOTS UP 18h45 - 19h30 45'	AQUADYNAMIC 18h45 - 19h30 45'			
CROSS TRAINING 19h45 - 20h30 45'	AQUA BODYBIKE 20h00 - 20h45 45'	AQUADYNAMIC 19h45 - 20h30 45'	AQUADYNAMIC 19h45 - 20h30 45'			

## STUDIO BIKE

MATI  
MIDI  
SOIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				LES MILLS RPM 07h15 - 08h00 45'		
					LES MILLS RPM 09h45 - 10h15 30'	
	LES MILLS RPM 10h00 - 10h45 45'				LES MILLS RPM 11h00 - 11h45 45'	
LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45'	sprint 12h30 - 13h00 30'					
LES MILLS RPM 18h00 - 18h45 45'		LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45'				
LES MILLS RPM 19h00 - 20h15 45'	LES MILLS RPM 19h00 - 19h45 45'	LES MILLS RPM 19h00 - 19h45 45'	LES MILLS RPM 19h00 - 20h15 45'	sprint 19h00 - 19h30 30'		

## FUNCTIONAL ZONE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
HEX BOXING 11h15 - 12h00 45'				TRX 11h00 - 11h30 30'	TRX 10h00 - 10h30 30'
			HEX BOXING 12h30 - 13h15 45'	A PARTIR DU 13h15 BOKE & FIT RESEAU.FIT 12h30 - 13h15 45'	
ABDOS FLASH 13h00 - 13h15 15'	ABDOS FLASH 13h00 - 13h15 15'			ABDOS FLASH 13h00 - 13h15 15'	TRX 13h15 - 13h45 30'
TRX 18h00 - 18h30 30'	HEX BOXING 18h15 - 18h45 45'	BOKE & FIT RESERVATION 19h00 - 20h00 60'	BOKE & FIT RESERVATION 19h00 - 20h00 60'	BOKE & FIT RESERVATION 18h00 - 20h00 60'	ABDOS FLASH 19h05 - 19h20 15'
ABDOS FLASH 19h05 - 19h20 15'	ABDOS FLASH 19h05 - 19h20 15'	ABDOS FLASH 19h05 - 19h20 15'	ABDOS FLASH 19h05 - 19h20 15'	ABDOS FLASH 19h05 - 19h20 15'	

## STUDIO ZEN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	PILATES 09h00 - 10h00 60'		HATHA YOGA 09h00 - 10h15 75'		VINYASA YOGA 10h00 - 11h15 45'
	PILATES 10h00 - 11h00 60'				
		PILATES 12h30 - 13h15 45'	VINYASA YOGA 12h00 - 13h15 75'		
		PILATES 18h00 - 18h45 45'			
HATHA YOGA 18h15 - 19h30 75'			PILATES 19h00 - 20h00 60'		
	VINYASA YOGA 20h00 - 21h15 75'				HATHA YOGA 20h00 - 21h00 30'