

# PLANNING

des activités



MATIN

MIDI

SOIR

| LUNDI   | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI                                       | SAMEDI  |
|---|--|---|---|--|---|
| <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>09h15 - 10h00 45' | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>09h15 - 10h00 45'   | <b>GYM BASIC</b><br>09h15 - 10h00 45'             | <b>STRETCHING</b><br>09h15 - 10h00 45'            | <b>GYM BASIC</b><br>09h15 - 10h00 45'          | <b>GYM BASIC</b><br>09h15 - 10h00 45'             |
| <b>CAF</b><br>10h15 - 11h00 45'                   | <b>ZUMBA</b><br>10h15 - 11h00 45'                | <b>LES MILLS CXWORX</b><br>10h15 - 10h45 30'      | <b>GYM BASIC</b><br>10h00 - 10h45 45'             | <b>STRETCHING</b><br>10h00 - 10h45 45'         | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>10h15 - 11h00 45' |
|   | <b>LES MILLS RPM</b><br>10h15 - 11h00 45'        |   | <b>TRX</b><br>10h15 - 11h00 45'                   |  |   |
| <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>12h30 - 13h15 45'  | <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>12h30 - 13h15 45'   | <b>GYM BASIC</b><br>12h30 - 13h15 45'             | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>12h30 - 13h15 45' | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>12h30 - 13h15 45' |   |
| <b>LES MILLS RPM</b><br>12h30 - 13h15 45'         |  |   | <b>LES MILLS RPM</b><br>12h30 - 13h15 45'         | <b>LES MILLS RPM</b><br>12h30 - 13h15 45'      |   |
|   |  |   |   | <b>TRX</b><br>12h30 - 13h15 45'                |   |
| <b>LES MILLS RPM</b><br>17h45 - 18h30 45'         | <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>17h45 - 18h30 45'   | <b>TRX</b><br>17h45 - 18h30 45'                   | <b>CAF</b><br>17h45 - 18h30 45'                   | <b>LES MILLS CXWORX</b><br>18h00 - 18h30 30'   |   |
| <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>17h45 - 18h45 60'    | <b>GYM BASIC STRETCHING</b><br>18h45 - 19h45 60' | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>17h45 - 18h45 60' | <b>TRX</b><br>18h45 - 19h30 45'                   | <b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>18h45 - 19h30 45' |   |
| <b>TRX</b><br>18h45 - 19h30 45'                   | <b>TRX</b><br>18h45 - 19h30 45'                  | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>19h00 - 19h45 45'  | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>18h45 - 19h30 45'    | <b>LES MILLS RPM</b><br>18h45 - 19h30 45'      |   |
| <b>ZUMBA</b><br>19h00 - 19h45 45'                 |  | <b>LES MILLS RPM</b><br>19h45 - 20h30 45'         | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>19h45 - 20h30 45'  |  |   |
|   |  | <b>LES MILLS CXWORX</b><br>20h00 - 20h30 30'      |   | Sur réservation uniquement :<br>RPM / TRX      |   |

## HORAIRES

Du lundi au vendredi  
8h30 - 21h  
Samedi : 9h - 14h  
Dimanche : 9h - 13h  
Tél. : 04 50 24 25 56



# PLANNING

## des activités AQUA



MATIN

| LUNDI                               | MARDI                               | MERCREDI                            | JEUDI                               | VENDREDI                             | SAMEDI                              | DIMANCHE                            |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>GYM</b><br>09h30 - 10h15 45'     | <b>FITNESS</b><br>09h30 - 10h15 45' | <b>GYM</b><br>09h30 - 10h15 45'     | <b>DOUCE</b><br>09h30 - 10h15 45'   | <b>BODYSLIM</b><br>09h30 - 10h15 45' | <b>GYM</b><br>09h30 - 10h15 45'     | <b>CYCLING</b><br>09h30 - 10h15 45' |
| <b>CYCLING</b><br>10h30 - 11h15 45' | <b>GYM</b><br>10h30 - 11h15 45'     | <b>CYCLING</b><br>10h30 - 11h15 45' | <b>FITNESS</b><br>10h30 - 11h15 45' | <b>CYCLING</b><br>10h30 - 11h15 45'  | <b>CYCLING</b><br>10h30 - 11h15 45' | <b>FITNESS</b><br>10h30 - 11h15 45' |

MIDI

|                                 |                                    |                                     |                                     |                                     |  |  |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| <b>GYM</b><br>12h15 - 13h00 45' | <b>BOXING</b><br>12h15 - 13h00 45' | <b>CYCLING</b><br>12h15 - 13h00 45' | <b>POWER</b><br>12h15 - 13h00 45'   | <b>CYCLING</b><br>12h15 - 13h00 45' |  |  |
|                                 |                                    |                                     | <b>CYCLING</b><br>13h30 - 14h15 45' | <b>GYM</b><br>13h30 - 14h15 45'     |  |  |

SOIR

|                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |  |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
|                                     |                                     |                                     | <b>GYM</b><br>14h30 - 15h15 45'     |                                     |  |  |
| <b>POWER</b><br>17h30 - 18h15 45'   | <b>GYM</b><br>17h30 - 18h15 45'     | <b>CYCLING</b><br>17h30 - 18h15 45' | <b>GYM</b><br>17h30 - 18h15 45'     | <b>CYCLING</b><br>17h30 - 18h15 45' |  |  |
| <b>FITNESS</b><br>18h30 - 19h15 45' | <b>CYCLING</b><br>18h30 - 19h15 45' | <b>BOXING</b><br>18h30 - 19h15 45'  | <b>POWER</b><br>18h30 - 19h15 45'   | <b>FITNESS</b><br>18h30 - 19h15 45' |  |  |
| <b>CYCLING</b><br>19h30 - 20h15 45' | <b>CYCLING</b><br>19h30 - 20h15 45' | <b>FITNESS</b><br>19h30 - 20h15 45' | <b>CYCLING</b><br>19h30 - 20h15 45' |                                     |  |  |

> Tous les cours AQUA sont sur réservation uniquement.

### HORAIRES

**Du lundi au vendredi**  
8h30 - 21h

**Samedi** : 9h - 14h

**Dimanche** : 9h - 13h

**Tél.** : 04 50 24 25 56

