



# Planning FITNESS A PARTIR DU 12 Septembre 2022

Horaires d'ouverture: Du Lundi au Jeudi 9h-21h

Vendredi 9h-21h Sam: 9h-13h30



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b>	▶ VIDEO à la demande	▶ VIDEO à la demande	▶ VIDEO à la demande	9h30-10h15 <b>CAF</b>	9h30-10h15 <b>BODYPUMP</b> ▶
10h30-11h15 <b>ZUMBA</b> FITNESS	10h30-11h15 <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h15 <b>POSTURAL Ball</b>	10h30-11h15 <b>Pilates</b>	10h30-11h15 <b>BODYBALANCE</b>	10h30-11h15 <b>BODYBALANCE</b>
12h30-13h15 <b>CAF</b>	12H30-13h15 <b>BodyCore</b> ◀	à partir du 4 octobre ▶		12h30-13h15 <b>CAF</b>	12h30-13h15 STUDIO <b>RPM</b>
	14h-15h30 <b>MUSCU TRAINING</b>				
18h-18h15 Flash Abdo		18h-18h15 Flash Abdo	18h-18h15 Flash Abdo	17h30-18h15 <b>BODYPUMP</b>	<p><i>et sur notre plateau ...</i></p> <p>Nous vous accompagnons dans vos activités cardio, mais aussi dans votre travail de renforcement musculaire sur les appareils guidés, sécurisés, connectés et ludiques,</p> <p><b>eGYM</b> CIRCUIT SPORT SANTE</p>
18H15-19h <b>BodyCore</b>	18H15-19h <b>CARDIO BOXE</b>	18H15-19h <b>BodyCore</b>	18h30-19h15 STUDIO <b>RPM</b>	18h30-19h15 <b>Pilates</b>	
19h-19h45 STUDIO <b>RPM</b>	19h15-20H <b>BODYPUMP</b>	19h-19h45 <b>POSTURAL Ball</b>			
20h-20h45 <b>BODYBALANCE</b>		19h45-20h30 <b>ZUMBA</b> FITNESS	19h45-20h45 <b>YOGA</b>		▶ VIDEO
Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b>					



# Planning AQUA A PARTIR DU 12 Septembre 2022

Horaires d'ouverture: Du Lundi au Jeudi 9h-21h

Vendredi 9h-21h Sam: 9h-13h30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 <b>AQUAGYM</b>	9h30-10h15 <b>AQUAGYM</b>	9h30-10h15 <b>AQUABIKE</b>	9h30-10h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	9h30-10h15 <b>AQUATONIC</b>	9h30-10h15 <b>AQUADYNAMIC</b>
10h30-11h15 <b>AQUABIKE</b>	▶ VIDEO	▶ VIDEO	10h30-11h30 Aqua SportSanté	▶ VIDEO	11h15-12h15 <b>AQUABODYBIKE</b>
12h30-13h15 <b>AQUA BOX</b>	12H30-13H15 <b>AQUABIKE</b>	12h30-13h15 <b>AQUADYNAMIC</b>	12h30-13h15 <b>AQUATONIC</b>	12H30-13H15 <b>AQUABIKE</b>	
15h-15h45 <b>AQUABIKE</b>	15h-15h45 <b>AQUAGYM</b>		15h-15h45 <b>AQUADYNAMIC</b>		★ Séances d'entraînement adapté dans l'eau avec un coach APAS
16-16h45 <b>AQUAGYM</b>	16h-16h45 <b>AQUAGYM</b>	16h-16h45 <b>AQUAGYM</b>	16h-16h45 <b>AQUAGYM</b>	16-16h45 <b>AQUAGYM</b>	▶ VIDEO
18h15-19h <b>AQUADYNAMIC</b>	18h15-19h <b>AQUABIKE</b>	18h15-19h <b>AQUATONIC</b>	18h15-19h <b>AQUAGYM</b>	18h15-19h <b>AQUABIKE</b>	
19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	19h-19h45 <b>AQUAFIT</b>	19h-19h45 <b>AQUABIKE</b>	19h-19h45 <b>AQUAFIT</b>	19h-19h45 <b>AQUAPILATES</b> <b>NEW</b>	
			20h-20h45 <b>AQUABODYBIKE</b>		
  <b>HYGIENE PISCINE : Bonnet de bain, démaquillage et douche OBLIGATOIRES - Boxer de bain pour les messieurs</b>					