





# Planning FITNESS à partir du 9 Janvier 2023

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

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

| Lundi   | Mardi                              | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  | Samedi  |
|---|------------------------------------|---|---|---|---|
| 9h30-10h15<br><b>BODYPUMP</b>   | ▶ VIDEO à la demande ◀             | 9h30-10h15 <small>STUDIO</small><br><b>RPM</b>        | ▶ VIDEO à la demande ◀                          | 9h30-10h15<br><b>CAF</b>                        | 9h30-10h15<br><b>BODYPUMP</b> ▶   |
| 10h30-11h15<br><b>ZUMBA</b><br><small>FITNESS</small>   | 10h30-11h30<br><b>BODYBALANCE</b>  | 10h30-11h15<br><b>POSTURAL Ball</b>                   | 10h30-11h15<br><b>Pilates</b>                   | 10h30-11h30<br><b>BODYBALANCE</b>               | 10h15-11h15<br><b>BODYBALANCE</b>   |
| 12h30-13h15<br><b>CAF</b>   | 12h30-13h15<br><b>BODYPUMP</b> ▶   |   | 12h30-13h15<br><b>BodyCore</b> ▶                | 12h30-13h15 <small>STUDIO</small><br><b>RPM</b> | 11h15-12h<br><b>ZUMBA</b><br><small>FITNESS</small>   |
|   | 14h-15h30<br><b>MUSCU TRAINING</b> | 14h-15h30<br><b>MUSCU TRAINING</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><br/>CIRCUIT SPORT SANTE</p> |
| 18h-18h15<br>Flash Abdo   |                                    | 18h-18h15<br>Flash Abdo                               | 18h-18h15<br>Flash Abdo                         | 17h30-18h15<br><b>BODYPUMP</b>                  |   |
| 18H15-19h<br><b>BodyCore</b>  | 18H15-19h<br><b>CARDIO BOXE</b>    | 18H15-19h<br><b>BodyCore</b>                          | 18h30-19h15 <small>STUDIO</small><br><b>RPM</b> | 18h30-19h15<br><b>Pilates</b>                   |   |
| 19h-19h45 <small>STUDIO</small><br><b>RPM</b>   | 19h15-20H<br><b>BODYPUMP</b>       | 19h-19h45<br><b>POSTURAL Ball</b>                     |   |   |   |
| 20h-20h45<br><b>BODYBALANCE</b>   |                                    | 19h45-20h30<br><b>ZUMBA</b><br><small>FITNESS</small> | 19h45-20h45<br><b>YOGA</b>                      |   | ▶ VIDEO   |
|  <p>Réservation des cours OBLIGATOIRE - HYGIENE : Chaussures propres et serviette sur les machines et les tapis de sol <b>OBLIGATOIRES</b></p> |                                    |   |   |   |   |