

PLANNING DES ACTIVITÉS



02 97 46 35 34



SOMAOFITNESS.VANNES



SOMAO_VANNES

HORAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H45 - 21H

SAMEDI : 9H - 17H

DIMANCHE : 10H - 13H

PLANNING VALABLE À PARTIR DU :
07 JANVIER 2019 AU 30 JUIN 2019

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment.



LUNDI		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
LES MILLS BODYPUMP 30'	AQUADYNAMIC 45'	
09h30 - 10h00	09h30 - 10h15	
LES MILLS CXWORX 30'	AQUABODYBIKE 45'	
10h00 - 10h30	10h30 - 11h15	
PILATES 45'	BODYSLIM 45'	
10h30 - 11h15	11h30 - 12h15	
LES MILLS RPM 45'		TRX Suspension Training 45'
12h30 - 13h15		12h30 - 13h15
LES MILLS BODYBALANCE 60'	AQUADYNAMIC 45'	
14h30 - 15h30	15h30 - 16h15	
LES MILLS RPM 45'	AQUABODYBIKE 45'	
17h45 - 18h30	17h30 - 18h15	
LES MILLS BODYPUMP 60'	CIRCUIT 45'	CROSS TRAINING 45'
18h30 - 19h30	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15
LES MILLS BODYATTACK 60'	AQUADYNAMIC 45'	
19h30 - 20h30	19h30 - 20h15	

MARDI		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
LES MILLS BODYBALANCE 45'	BODYSLIM 45'	
09h30 - 10h15	09h30 - 10h15	
LES MILLS BODYJAM 30'	GYM 45'	
10h15 - 10h45	10h30 - 11h15	
CAF 45'		
10h45 - 11h30		
LES MILLS BODYPUMP 45'	AQUABODYBIKE 45'	
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	
CAF 45'	BODYSLIM 45'	
17h45 - 18h30	17h30 - 18h15	
LES MILLS BODYCOMBAT 60'	AQUADYNAMIC 45'	
18h30 - 19h30	18h30 - 19h15	
LES MILLS BODYBALANCE 60'	AQUABODYBIKE 45'	TRX Suspension Training 45'
19h30 - 20h30	19h30 - 20h15	19h30 - 20h15

MERCREDI		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
PILATES 45'	AQUABODYBIKE 45'	
09h30 - 10h15	09h30 - 10h15	
ZUMBA 60'	AQUADYNAMIC 45'	TRX Suspension Training 45'
10h30 - 11h30	10h30 - 11h15	10h30 - 11h15
	AQUABODYBIKE 45'	
	11h30 - 12h15	
LES MILLS CXWORX 30'		
12h30 - 13h00		
STRETCHING 30'		
13h00 - 13h30		
LES MILLS BODYPUMP 45'	AQUABODYBIKE 45'	
17h45 - 18h30	17h30 - 18h15	
LES MILLS BODYATTACK 60'	BODYSLIM 45'	TRX Suspension Training 45'
18h30 - 19h30	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15
LES MILLS RPM 45'		
19h30 - 20h15		
LES MILLS BODYJAM 60'		
19h30 - 20h30		

JEUDI		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
LES MILLS BODYPUMP 45'	CIRCUIT 45'	
09h30 - 10h15	09h30 - 10h15	
LES MILLS CXWORX 30'	BODYSLIM 45'	
10h15 - 10h45	10h30 - 11h15	
STRETCHING 45'		
10h45 - 11h30		
LES MILLS RPM 45'	AQUADYNAMIC 45'	
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	
		CROSS TRAINING 45'
		17h45 - 18h30
LES MILLS RPM 45'	AQUADYNAMIC 45'	
18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	
LES MILLS CXWORX 30'		
19h00 - 19h30		
LES MILLS BODYPUMP 60'	AQUABODYBIKE 45'	
19h30 - 20h30	19h30 - 20h15	

VENDREDI		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
ZUMBA 60'	GYM 45'	
09h30 - 10h30	09h30 - 10h15	
LES MILLS BODYBALANCE 60'	AQUABODYBIKE 45'	
10h30 - 11h30	10h30 - 11h15	
	AQUABODYBIKE 45'	CROSS TRAINING 45'
	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15
LES MILLS BODYPUMP 60'	AQUADYNAMIC 45'	
18h00 - 19h00	18h00 - 18h45	
LES MILLS BODYBALANCE 60'	AQUABODYBIKE 45'	
19h00 - 20h00	19h00 - 19h45	

SAMEDI		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
CAF 45'		
09h30 - 10h15		
STRETCHING 45'		
10h15 - 11h00		
	AQUADYNAMIC 45'	
	11h30 - 12h15	
	AQUABODYBIKE 45'	
	12h30 - 13h15	

R Cours sur réservation.

DIMANCHE		
FITNESS	AQUA	FUNCTIONAL
LES MILLS BODYPUMP 60'		
10h30 - 11h30		
LES MILLS RPM 45'		
11h45 - 12h30		

