

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	MATIN				MIDI				APRÈS-MIDI				SOIR			
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	
<b>Lundi</b> 09h-22h		Bodysculpt 09h15 (60)		Yoga Energie 11h15 (60)		Bodypump 12h30 (45)				Bodysculpt 16h45 (45)	Bodypump 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	CX Worx 19h30 (30)	Bodyattack 20h00 (60)		
			Bodybalance 10h15 (60)	Cross Training* 11h15 (45)		Cross Training* 12h30 (45)						Boxing* 18h30 (60)	Cross Training* 19h30 (45)	Cross Training* 20h30 (45)		
		Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)		Aquatonus Power 12h30 (45)				Aquagym 16h30 (45)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquawork* 20h30 (30)		
<b>Mardi</b> 08h-22h	Cross Training* 08h15 (45)	Bodypump 09h15 (60)		Stretching 10h15 (45)		Bodyattack 12h30 (45)		Pilates 1 14h30 (45)		Grit 16h45 (45)	C.A.F. 17h30 (60)	Bodyjam 18h30 (60)	Pilates 1 19h30 (45)	Zumba 20h15 (60)		
		RPM* 09h15 (45)				Cross Training* 12h30 (45)						Boxing* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (45)			
		Aquagym 09h15 (45)		Aquabiking* 10h15 (45)		Aquadynamic 12h30 (45)				Aquagym 16h30 (45)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquawork* 20h30 (30)		
<b>Mercredi</b> 09h-22h			CX Worx + Stretching 10h15 (45)	Yoga Anti-stress 11h15 (60)		C.A.F. 12h30 (45)						Bodypump 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)	Salsa 2 20h30 (60)	
		Pilates Ball 09h15 (60)		Cross Training* 11h15 (45)		Cross Training* 12h30 (45)						Cross Training* 17h30 (45)	Cross Training* 18h30 (45)	Bodybalance 19h30 (60)	Wellcircuit 20h30 (60)	
		Sprint* 09h15 (30)						Jardin d'eau 15h00 (60)				Sprint* 17h30 (30)	RPM* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
		Aquadynamic 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)		Aquawork* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h00 (45)				Aquawork* 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Jeudi</b> 08h-22h		Aérodance 09h15 (45)				Step 1 12h30 (45)					CX Worx + Stretching 16h45 (45)	Step 1 17h30 (60)	Aérodance 18h30 (60)	Bodypump 19h30 (60)	Salsa 1 20h30 (60)	
		Cross Training* 09h15 (45)		Bodybalance 10h15 (60)		Boxing* 12h30 (45)						Bodyattack 17h30 (60)	Cross Training* 18h30 (45)	Pilates 2 19h30 (60)	Pole Dance 20h30 (75)	
				RPM* 10h15 (45)		RPM* 12h30 (45)						RPM* 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)		
		Prénatal 09h15 (120)		Aquabiking* 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)		Aquagym 14h00 (45)			Aquawork* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Aquagym Training* 20h30 (45)	
<b>Vendredi</b> 09h-21h		C.A.F. 09h15 (45)				Bodypump 12h30 (45)						Bodypump 17h30 (60)	Bodycombat 18h30 (60)	Zumba 19h30 (45)		
				Pilates 1 10h15 (60)	Cross Training* 11h15 (45)							Boxing* 17h30 (60)		Cross Training* 19h15 (45)		
				RPM* 10h15 (45)		Cross Training* 12h30 (45)						RPM* 17h30 (45)	Sprint* 18h30 (30)			
		Aquadynamic 09h15 (45)		Aquatonus 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquawork* 12h30 (45)		Aquadynamic 14h00 (45)			Aquatonus Power 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquawork* 19h30 (45)		
<b>Samedi</b> 09h-19h		Bodypump 09h15 (60)						Bodypump 14h30 (60)	C.A.F. 15h30 (60)	Stretching 16h30 (45)						
				Bodybalance 11h15 (60)												
				RPM* 10h15 (45)												
		Aquadynamic 09h15 (45)		Aquawork* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)										
<b>Dimanche</b> 09h-15h		Bodypump 09h15 (45)														
				C.A.F. 10h15 (45)	Stretching 11h15 (45)											
				RPM* 10h15 (45)	RPM* 11h15 (45)											
		BB nageurs 09h15 (60)		Jardin d'eau 10h15 (60)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)										

\* Cours sur réservation

Salle de cours	Studio	RPM	Piscine
----------------	--------	-----	---------