

PLANNING FITNESS

Du sport, des résultats et la vie qui va avec !

à partir du 26 août 13

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LIA Danse	Core Focus	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	9h15 LES MILLS BODYPUMP
10h15	Sculpt	LES MILLS BODYCOMBAT	CAF	LES MILLS BODYBALANCE	Small Group Training	10h15 LES MILLS RPM
12h15	Core Focus		Core Focus		Core Focus	
12h30		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYBALANCE		
12h45	LES MILLS RPM	Small Group Training	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT	
			ZUMBA for Kids!			
17h30	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYSTEP	Core Focus	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	
	18h00 Small Group Training	Small Group Training				
18h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	ZUMBA fitness	LES MILLS RPM	
	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM			
19h30	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	CAF	LES MILLS RPM	

■ Cours de 1h00 ■ Cours de 45' ■ Cours de 30' ■ Small Group Training Cours sur réservation

LES MILLS : Les meilleurs cours collectifs du monde !

Horaires : du lundi au vendredi 9h à 21h et le samedi 9h à 17h - ☎ 04 42 04 92 62

www.aquaforme.fr



PLANNING AQUA

Du sport, des résultats et la vie qui va avec !

à partir du 26 août 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	ZUMBA	Bébé nageur	AQUA-NRJ	AQUA-BIKE ^R	Bébé nageur	
10h15	AQUA-NRJ	AQUA-BIKE ^R	AQUA-BUILDING	AQUA-BIKE ^R	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	BIKE-RUN ^R	BIKE-RUN ^R
						10h45 BIKE-RUN ^R	
11h15	AQUA-BIKE ^R	AQUA-RUN ^R	AQUA-STRETCH			PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	BIKE-RUN ^R
						11h45 BIKE-RUN ^R	
12h30	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	AQUA-BUILDING	AQUA-BIKE ^R	AQUA-STEP	AQUA-NRJ	COURS DE NATATION de 12H00 à 17H30	
14h30	AQUA-NRJ	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	COURS DE NATATION de 13H30 à 17H30				
15h30	BIKE-RUN ^R			BIKE-RUN ^R			
17h30	AQUA-COMBAT	AQUA-BIKE ^R	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	BIKE-RUN ^R	AQUA-NRJ		
18h30	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	AQUA-STEP	AQUA-BUILDING	ZUMBA	BIKE-RUN ^R		
19h30	AQUA-BIKE ^R	AQUA-COMBAT	AQUA-BIKE ^R	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	PLANET FITNESS AQUADYNAMIC		
20h30		BIKE-RUN ^R		AQUA-BIKE ^R			

LES MILLS R : Cours sur réservation

ZI des Paluds - 130 Ave du Mistral - 13400 Aubagne - www.aquaforme.fr - ☎ 04 42 04 92 62

