

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	MATIN			MIDI			APRÈS-MIDI			SOIR						
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
<b>Lundi</b> 07h-22h		Pilates 07h45 (45)		Bodypump 09h15 (45)	Bodybalance 10h00 (60)	Stretching 11h00 (30)	Bodypump 12h30 (60)		Bodypump 15h00 (45)		CX Worx 16h15 (30)	Pilates 16h45 (45)	Bodypump 17h30 (60)	Bodyattack 18h30 (60)	Boxing* 19h30 (60)	Stretching 20h30 (45)
				Aquadynamic 09h15 (45)	RPM 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Cross Training* 12h30 (60)					Cross Training* 17h30 (60)	Wellcircuit* 18h30 (60)	Cross Training* 19h30 (60)		
				Aquagym 10h15 (45)			RPM 12h30 (45)					RPM 17h30 (45)	Sprint 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
							Aquabiking* 12h30 (45)					Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquawork 20h30 (45)	
<b>Mardi</b> 07h-22h			Yoga Energie 09h15 (60)	Bodypump 10h15 (60)		CX Worx 12h00 (30)	Bodybalance 12h30 (60)		Pilates 15h00 (45)		Stretching 16h15 (45)	Bodypump 17h00 (45)	Step 17h45 (45)	CX Worx 18h30 (30)	Zumba 19h00 (60)	Bodycombat 20h00 (60)
							Wellcircuit* 12h30 (60)					Wellcircuit* 17h30 (60)			Cross Training* 19h30 (60)	
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)	Sprint 12h30 (45)					Sprint 17h30 (45)	RPM 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
							Aquadynamic 12h30 (45)					Aquawork 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Mercredi</b> 07h-22h			Stretching 09h15 (45)	Zumba 10h00 (45)	CX Worx 10h45 (30)		Boxing* 12h30 (60)		Yoga Anti-stress 15h00 (60)		Bodybalance 16h15 (60)	CX Worx 17h15 (30)	Bodyattack 17h45 (60)	Pilates 18h45 (45)	Bodypump 19h30 (60)	Bodyjam 20h30 (60)
							Cross Training* 12h30 (60)					Cross Training* 17h30 (60)			Cross Training* 19h30 (60)	
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquawork 11h15 (45)	RPM 12h30 (45)					RPM 17h30 (45)	RPM 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
							Aquabiking* 12h30 (45)					Aquagym 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquawork 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Jeudi</b> 07h-22h		Cross Training* 07h45 (45)	C.A.F. 09h15 (45)	Pilates 10h00 (45)	Yoga Energie 10h45 (60)		Bodypump 12h30 (45)	Stretching 13h15 (30)	C.A.F. 15h00 (45)		Pilates 16h30 (60)	Boxing* 17h30 (60)	CX Worx 18h30 (30)	Step 19h00 (45)	Bodybalance 19h45 (45)	Yoga Anti-stress 20h30 (60)
							Cross Training* 12h30 (60)					Cross Training* 17h30 (60)			Cross Training* 19h30 (60)	
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)	Sprint 12h30 (45)					RPM 17h30 (45)	Sprint 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
							Aquabiking* 12h30 (45)					Aquabiking* 17h30 (45)	Aquawork 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Vendredi</b> 07h-22h			Pilates 09h15 (45)	Step 10h00 (45)	C.A.F. 10h45 (45)	A.F. 12h00 (30)	Bodyattack 12h30 (60)		Bodybalance 15h00 (60)		C.A.F. 16h15 (45)	Bodypump 17h00 (45)	Bodycombat 17h45 (60)	Pole Dance* 18h45 (90)	Bodybalance 20h15 (60)	
							Wellcircuit* 12h30 (60)					Cross Training* 17h30 (60)	Wellcircuit* 18h30 (60)			
				Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquawork 12h30 (45)					Sprint 17h30 (45)	RPM 18h30 (45)			
							Aquawork 12h30 (45)					Aquadynamic 17h30 (45)	Aquawork 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)		
<b>Samedi</b> 08h-20h			Bodypump 09h15 (60)	Bodybalance 10h15 (60)	Bodyjam 11h15 (60)	Bodycombat 12h15 (60)			Pole Dance* 15h00 (90)		C.A.F. 16h30 (45)	Stretching 17h15 (45)				
				RPM 10h15 (45)	Sprint 11h15 (45)											
				Aquabiking* 10h15 (45)	Aquawork 11h15 (45)	Aquabiking* 12h15 (45)										
<b>Dimanche</b> 08h-17h			Pilates 09h15 (60)	Bodypump 10h15 (60)	CX Worx 11h15 (30)	Stretching 11h45 (45)										
				RPM 10h15 (45)	RPM 11h15 (45)											
				Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h15 (45)										

\* Cours sur réservation

Salle de cours	Plateau	RPM	Piscine
----------------	---------	-----	---------