

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

\* Cours sur réservation

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