



PLANNING

Planning PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30- 10h15 Aqua gym & stretch Manon	9h15 - 10h15 Aqua Cycle Thomas LH	9h30 - 10H15 Aqua Abdo-Fessiers Thomas LH	9h15 - 10h15 Aqua Cycle Vincent	9h30 - 10H15 Aqua Abdo-Fessiers Vincent	9h00 - 9h30 BB Nageur Thomas B
10h30 - 11h15 Aqua Gym Manon	10h15- 11h00 Aqua gym & stretch Thomas LH	10h30 - 11h15 Aqua Gym Thomas LH	10h15- 11h00 Aqua gym & stretch Vincent	10h30 - 11h15 Aqua Gym Vincent	9h30-10h00 BB Nageur Thomas B
	11h15 - 12h00 Aqua Gym Thomas LH		11h15 - 12h00 Aqua Gym Vincent		10h00-11h30 Natation enfants
12h30 - 13H15 Aqua Abdo-Fessiers Manon	12h30 - 13h30 Aqua Cycle Thomas LH	12h30 - 13h30 Aqua Cycle Thomas LH	12h30 - 13H15 Aqua Abdo-Fessiers Vincent	12h30 - 13h30 Aqua Cycle Vincent	11h30 - 12h15 Aqua Gym Thomas B
14h00 - 15h00 Aqua Cycle Flavien				14h15 - 15H15 Aqua Cycle Vincent	
15h00 - 16h00 Aqua Cycle Flavien		14H-17H Natation enfants Flavien		15h15 - 16h00 Aqua Gym Vincent	14H-17H Natation enfants Thomas B
	17h15-17h45 Natation enfants Benjamin			17h00-17H50 Aqua Phobie Anthony	
18h00 - 18h45 Aqua Gym Thomas B	18h00 - 18H45 Aqua Abdo-Fessiers Benjamin	18h00 - 18h45 Aqua-punching Vincent	18h00 - 18h45 Aqua Tonic Thomas B	18H00-19h00 Aqua Latino Anthony	
19h00 - 20h00 Aqua Cycle Thomas B	19h00-19h50 Aqua Training Benjamin	19h00 - 20h00 Aqua Cycle Vincent	19h00 - 20h00 Aqua Cycle Thomas B	19h00 - 20h00 Aqua Cycle Anthony	
20h00 - 20h45 Aqua Tonic Thomas B	20h00 - 21h00 Aqua Cycle Benjamin	20h00 - 21h00 Aqua Cycle Vincent	20h00 - 21h00 Aqua Cycle Thomas B		

COURS PARTICULIERS EN PISCINE SUR DEMANDE

Réservation en ligne et annulation possible des cours jusqu'à 12h avant votre séance auprès du secrétariat au 02.51.127.600

Inscription en ligne possible :
www.centreattitude.fr

Tout cours réservé et non annulé 12heures à l'avance sera décompté



PLANNING

Planning SALLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h00 Stretching Anne	9h30-10h30 Yoga Prénatal Emeline	9h30-10h30 Yoga Flow Emeline	9h30 - 10h30 Qi Gong Sylvie	9h30 - 10h30 Pilates Anne	
10h00 - 11h00 Pilates Anne	10h45-11h45 Yoga Maman et Bébé Emeline	10h45-11h45 Yoga Wellness Emeline		10h30 - 11h30 Détente dos Anne	10h45 - 11h45 Pilates Ball Jonathan
11h00 - 12h00 Qi Gong Sylvie				11h30-12h30 Chi Ball Sylvie	11h45 - 12h45 Pilates Jonathan
12h30 - 13h15 Renforcement musculaire Edouard	12h30 - 13h30 Pilates Emeline	12h30-13h30 Yoga de régénération Emeline	12h30 - 13h15 Renforcement musculaire Edouard	12h30 - 13h30 Pilates Anne	
		15h00-16h00 Yoga Danse enfants Initiation corporel 6-7ans			
		16h00-17h00 Yoga Danse enfants Eveil corporel 4-5 ans			
18h00 - 19h00 Pilates Floriane	18h00 - 19h00 Pilates Stretch Floriane	18h00-19h00 Yoga Flow Emeline	18h00 - 19h00 Pilates Laurent		
19h00 - 19h45 Gym Tonic Floriane	19h00 - 19h45 Renforcement musculaire Floriane	19h00 - 20h00 Pilates Emeline	19h00 - 20h00 Pilates Laurent		
20h00 - 21h00 Détente dos Floriane	20h00 - 21h00 Détente dos Floriane	20h00-21h00 Yoga de régénération Emeline	20h00 - 21h00 Pilates Laurent		

COURS PARTICULIERS EN SALLE SUR DEMANDE

Réservation en ligne et annulation possible des cours jusqu'à 12h avant votre séance auprès du secrétariat au 02.51.127.600

Inscription en ligne possible :
www.centreattitude.fr

Tout cours réservé et non annulé 12heures à l'avance sera décompté

