

PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS

Horaires : Lundi au Vendredi : 8h30 - 22h30 / Samedi : 9h - 19h / Dimanche : 9h30 - 15h / Jours fériés : voir au club

LUNDI

9H30 - 10H30
 **LES MILLS
BODYPUMP** 60'

10H30 - 11H30
 **LES MILLS
RPM** 60'

18H30 - 19H15
CROSS TRAINING 45'

19H15 - 20H00
**CARDIO KICK
BOXING** 45'

20H00 - 20H30
CAF 30'

19H30 - 20H30
 **LES MILLS
RPM** 60'

MARDI

9H30 - 10H00
ABDOS TAILLE 30'

10H00 - 10H30
CUISSES FESSIERS 30'

10H30 - 11H30
PILATES 60'

12H30 - 13H30
 **LES MILLS
RPM** 60'

18H00 - 18H45
ABDOS FESSIERS 45'

18H45 - 19H30
KUDURO'FIT 45'

19H30 - 20H30
 **LES MILLS
BODYCOMBAT** 60'

MERCREDI

9H30 - 10H15
STEP 45'

10H15 - 11H00
CAF 45'

11H00 - 11H30
STRETCHING 30'

12H30 - 13H30
 **LES MILLS
BODYPUMP** 60'

17H30 - 18H30
PILATES 60'

18H30 - 19H30
 **LES MILLS
RPM** 60'

19H30 - 20H30
CROSS TRAINING 60'


JEUDI

9H30 - 10H15
CAF 45'

10H15 - 10H45
SPECIAL BUSTE 30'

10H45 - 11H45
 **LES MILLS
BODYBALANCE** 60'

18H30 - 19H30
 **LES MILLS
BODYPUMP** 60'

19H30 - 20H30
 **LES MILLS
BODYCOMBAT** 60'

20H30 - 21H30
BOXE TRAINING 60'

VENDREDI

9H30 - 10H15
ABDOS FESSIERS 45'

10H15 - 11H00
 **LES MILLS
RPM** 45'

11H00 - 11H30
STRETCHING 30'

18H00 - 18H45
 **LES MILLS
RPM** 45'

18H45 - 19H30
CROSS TRAINING 45'

19H30 - 20H30
ZUMBA 60'

SAMEDI

9H30 - 10H30
 **LES MILLS
BODYCOMBAT** 60'

10H30 - 11H30
 **LES MILLS
BODYPUMP** 60'

11H30 - 12H30
 **LES MILLS
BODYBALANCE** 60'

15H00 - 15H45
FAT BURNER 45'

15H45 - 16H30
 **LES MILLS
RPM** 45'

DIMANCHE

9H45 - 10H30
 **LES MILLS
BODYPUMP** 45'

10H30 - 11H15
 **LES MILLS
BODYCOMBAT** 45'

11H15 - 12H00
 **LES MILLS
BODYJAM** 45'

12H00 - 12H30
STRETCHING 30'



Planning de cours collectifs non contractuel pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation des cours.

Après 5 min de retard l'accès aux cours peut vous être refusé par mesures de sécurité.

PLANNING ESPACE AQUATIQUE

Horaires : Lundi au Vendredi : 8h30 - 22h30 / Samedi : 9h - 19h / Dimanche : 9h30 - 15h / Jours fériés : voir au club

LUNDI

9H30 – 10H00
BAIGNADE 30'

10H00 – 10H30
AQUAGYM 30'

10H45 – 11H30
AQUAFITNESS 45'

18H00 – 18H45
AQUAGYM 45'

19H00 – 19H45
AQUAGYM 45'

20H00 – 20H30
AQUABIKE* 30'

MARDI

19H00 – 19H45
AQUAFITNESS 45'

20H00 – 20H45
AQUAGYM 45'

20H45 – 21H00
BAIGNADE 15'

MERCREDI

10H00 – 10H30
BAIGNADE 30'

10H30 – 11H15
AQUAFITNESS 45'

11H30 – 12H15
AQUAGYM 45'

12H15 – 12H30
BAIGNADE 15'

JEUDI

18H00 – 18H30
BAIGNADE 30'

18H30 – 19H15
AQUAGYM 45'

19H30 – 20H15
AQUAFITNESS 45'

20H15 – 20H30
BAIGNADE 15'

VENDREDI

9H30 – 10H00
BAIGNADE 30'

10H00 – 10H30
AQUAGYM 30'

10H45 – 11H15
AQUAGYM 30'

11H30 – 12H15
AQUAFITNESS 45'

12H15 – 12H30
BAIGNADE 15'

SAMEDI

9H30 – 10H00
BAIGNADE 30'

10H00 – 10H45
AQUAFITNESS 45'

11H00 – 11H45
AQUAGYM 45'

12H00 – 12H45
AQUABIKE* 45'

12H45 – 13H00
BAIGNADE 15'

DIMANCHE

10H30 – 11H15
AQUAGYM 45'

11H30 – 12H15
AQUAGYM 45'

12H15 – 12H30
BAIGNADE 15'

Présentez-vous 10 min avant chaque cours.

Maillot de bain ou boxer de bain obligatoire.

Bonnet de bain obligatoire.

Prendre une douche savonnée et rincée avant et entre chaque activité.

Accéder pieds nus ou en tongs. Passer les 2 pieds dans le pédiluve, avec les tongs le cas échéant.

*Hors forfait



Planning de cours collectifs non contractuel pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation des cours.

Après 5 min de retard l'accès aux cours peut vous être refusé par mesures de sécurité.