

PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 27 août 2018

	Lundi 9h00 - 22h00	Mardi 9h00 - 22h00	Mercredi 9h00 - 22h00	Jeudi 9h00 - 22h00	Vendredi 9h00 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 17h00
MATIN	9h30 - 10h30 	10h00 - 11h00 Culture Physique	10h00 - 10h30 Circuit Training	9h30 - 10h00 Cuis. Abd. Fess.	10h00 - 10h45 Circuit Training	9h30 - 10h30 	9h00 - 10h00 Cross Training
	10h30 - 11h30 	11h00 - 11h15 Stretching	10h30 - 11h00 Cuis. Abd. Fess.	10h00 - 11h00 	10h45 - 11h00 Abdos	10h30 - 11h30 Cardio Danse	10h00 - 11h00 
			11h00 - 11h30 Stretching		11h00 - 12h00 	11h30 - 12h30 	11h00 - 11h45 Cuis. Abd. Fess.
						11h30 - 12h15 Stretching	11h45 - 12h15 Stretching
MIDI	12h15 - 13h00 	12h15 - 13h00 		12h30 - 13h15 Step 2	12h30 - 13h15 		
		12h30 - 13h30 	12h30 - 13h30 	12h30 - 13h15 Circuit Training			
APRÈS-MIDI	18h30 - 19h15 	18h15 - 19h00 Step 2	18h15 - 19h00 Circuit Training	18h30 - 19h30 	18h00 - 18h45 	14h00 - 15h00 	
	19h00 - 19h30 Cuis. Abd. Fess.	18h30 - 19h00 Cuis. Abd. Fess.	19h00 - 19h30 Cuis. Abd. Fess.	18h30 - 19h15 Circuit Training	18h45 - 19h45 		
	19h15 - 20h15 	19h00 - 20h00 	19h00 - 20h00 	19h30 - 20h00 Cuis. Abd. Fess.	18h45 - 19h45 		
	19h30 - 20h00 Lady Forme	19h00 - 20h00 	19h30 - 20h00 Lady Forme	19h30 - 20h30 	20h00 - 20h30 Cuis. Abd. Fess.		
	20h00 - 21h00 	20h00 - 21h00 Cardio Danse	20h00 - 21h00 				
	20h00 - 21h00 						

ÉNERGIE FORME

64, chaussée Jules César - PONTOISE

☎ 01 30 30 20 00

PLANNING DES COURS AQUATIQUES à partir du 27 août 2018

	Lundi 9h00 - 22h00	Mardi 9h00 - 22h00	Mercredi 9h00 - 22h00	Jeudi 9h00 - 22h00	Vendredi 9h00 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 17h00
MATIN	9h15 - 10h00	9h15 - 10h00	9h15 - 10h00	9h15 - 10h00	9h15 - 10h00		
	AQUA AÉROBIC	AQUASCULPT	AQUA AÉROBIC	AQUA AÉROBIC	AQUA AÉROBIC		
	10h15 - 11h00	10h15 - 11h00	10h00 - 10h30	10h15 - 11h00	10h00 - 10h30	10h30 - 11h15	10h15 - 11h00
	AQUABIKEING	<i>AQUA TRAINING</i>	AQUA ABD. FES.	AQUABIKEING	AQUA ABD. FES.	AQUA AÉROBIC	<i>AQUA TRAINING</i>
	11h15 - 12h00	11h15 - 12h00	10h45 - 11h30	11h15 - 12h00	10h45 - 11h30	11h15 - 12h00	11h00 - 11h45
	AQUABIKEING	AQUABIKEING	AQUABIKEING	<i>AQUA TRAINING</i>	AQUASCULPT	AQUABIKEING	AQUABIKEING
	12h15 - 13h00	12h15 - 13h00	11h30 - 12h15		12h15 - 13h00	12h00 - 12h45	11h45 - 12h30
APRÈS-MIDI	AQUA AÉROBIC	AQUABIKEING	AQUABIKEING		AQUABIKEING	AQUABIKEING	AQUABIKEING
	13h00 - 13h45		12h15 - 13h00	12h15 - 13h00			
	AQUABIKEING		<i>AQUA TRAINING</i>	AQUABIKEING			
			14h30 - 15h15			13h30 - 14h15	
			AQUABIKEING			AQUABIKEING	
			15h30 - 16h15			14h15 - 15h15	
			<i>AQUA TRAINING</i>			<i>AQUA TRAINING</i>	
		17h45 - 18h15		17h45 - 18h15			
		AQUACOMBAT		AQUACOMBAT			
	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 18h45	18h15 - 18h45		
	AQUASCULPT	AQUABIKEING	AQUA AÉROBIC	AQUASCULPT	AQUAPALMES		
	19h15 - 20h00	19h00 - 19h45	19h15 - 20h00	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30		
	AQUABIKEING	AQUABIKEING	AQUABIKEING	AQUABIKEING	AQUABIKEING		
	20h00 - 20h45	19h45 - 20h15	20h00 - 20h45	19h30 - 20h15	19h30 - 20h15		
	AQUABIKEING	AQUA ABD. FES.	AQUABIKEING	AQUABIKEING	AQUABIKEING		

ÉNERGIEFORME

64, chaussée Jules César
PONTOISE
☎ 01 30 30 20 00

Planning non-contractuel, les cours et les horaires peuvent être modifiés. Bonnet de bain obligatoire, short interdit. Cours d'aquabike sur réservation.