

# 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> 08h-22h		Yoga 08h30 (60)	Body sculpt 09h30 (60)	Bodybalance 10h30 (60)		Les Mills Barre 12h30 (30)	Bodybalance 13h00 (30)	C.A.F. 14h30 (45)	Stretching 15h15 (45)		CX Worx 17h00 (30)	Body pump 17h30 (60)	Bodycombat 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)	Bodybalance 20h30 (60)
				RPM* 10h30 (45)		Cross Training* 12h30 (45)							Cross Training* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (45)	Total Recup* 20h15 (30)
		Aquadynamic 08h30 (45)	Aquagym 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)	Aquagym 15h30 (45)		Aquagym 17h00 (45)	Aquaboxe 18h00 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h00 (45)	
<b>Mardi</b> 08h-22h		Pilates 08h30 (60)	Body pump 09h30 (60)	A.F. 10h30 (30)	Stretching 11h00 (30)	Bodyattack 12h30 (60)		Body pump 14h30 (60)	Bodybalance 15h00 (60)		A.F. 17h00 (30)	Grit Force 17h30 (30)	Body pump 18h30 (60)	Bodyjam 19h30 (60)	Pilates 20h30 (60)
					Cross Training* 11h30 (45)								Cross Training* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (45)	Total Recup* 20h15 (30)
		RPM* 08h30 (45)				Sprint* 12h30 (45)									
		Aquadynamic 08h30 (45)	Aquabiking* 09h30 (45)	Aquagym 10h30 (45)	Aquadynamic 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquagym 14h30 (45)	Aquadynamic 15h30 (45)		Aquaboxe 17h00 (45)	Aquabiking* 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)	Aquadynamic 20h00 (45)	
<b>Mercredi</b> 08h-22h		A.F. 08h30 (30)	Stretching 09h00 (30)	Zumba 09h30 (60)	Bodybalance 10h30 (60)			A.F. + Stretching 14h30 (45)	Pilates 15h30 (45)		CX Worx 17h00 (30)	Les Mills Barre 17h30 (45)	Bodyattack 18h30 (60)	Body pump 19h30 (60)	Boxing* 20h30 (60)
			RPM* 09h30 (45)												
		Aquagym 08h30 (45)	Aquadynamic 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquagym 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)	Aquagym 15h30 (45)		Aquabiking* 17h00 (45)	Aquabiking* 18h00 (45)	Aquagym 19h00 (45)	Aquabiking* 20h00 (45)	
<b>Jeudi</b> 08h-22h		Body pump 08h30 (60)	Step 09h30 (60)	A.F. 10h30 (30)	Stretching 11h00 (30)			Body pump 14h30 (60)	Stretching 15h30 (45)		A.F. 17h00 (30)	Boxing* 17h30 (60)	Body pump 18h30 (60)	Bodybalance 19h30 (60)	CX Worx 20h30 (30)
				RPM* 09h30 (45)											
		Aquabiking* 08h30 (45)	Aquadynamic 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquagym 11h30 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)		Aquadynamic 14h30 (45)	Aquagym 15h30 (45)		Aquaboxe 17h00 (45)	Aquadynamic 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)	Aquabiking* 20h00 (45)	
<b>Vendredi</b> 08h-22h		Pilates 08h30 (60)	Body sculpt 09h30 (60)	Stretching 10h30 (45)				A.F. 14h30 (30)	Yoga 15h00 (60)						
					Cross Training* 11h30 (45)										
		Aquagym 08h30 (45)	Aquabiking* 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquagym 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)					Aquadynamic 17h00 (45)	Aquabiking* 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)	Aquabiking* 20h00 (45)	
<b>Samedi</b> 08h-20h			Pilates 09h30 (60)	Body pump 10h30 (60)	CX Worx 11h30 (30)	Stretching 12h00 (30)		Body sculpt 14h00 (60)	Stretching 15h00 (30)						
						Cross Training* 12h00 (45)									
			RPM* 09h30 (45)												
			Aquagym 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquaboxe 12h30 (45)		Aquabiking* 14h00 (45)							
<b>Dimanche</b> 08h-17h		Body sculpt 08h30 (60)	Bodyattack 09h30 (60)	A.F. 10h30 (30)	Bodybalance 11h00 (60)										
				RPM* 10h00 (45)											
			Aquagym 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)										

\* Cours sur réservation

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