

# VIT'HALLES PISCINE OLYMPIQUE PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE			
HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	
MATIN	9H00	PILATES	SEVERINE	9H00	CIRCUIT CHALLENGE	SEVERINE	9H00	BODY BALANCE	CECILE	9H00	6 PACKS 30' STRETCHING 30'	SEVERINE	9H00	BODY PUMP	CECILE						
	10H00	BODYPUMP	PASCALE	10H00	STRETCHING 1H	SEVERINE	10H00	RPM	CECILE	10H00	ZUMBA	SEVERINE	10H00	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	CECILE	10H00	BODY PUMP	TEAM Week-end	10H30	RPM	TEAM Week-end
	10H00	RPM	SEVERINE				11H00	PILATES	CECILE	11H00	YOGA	SEVERINE				11H00	BODY COMBAT	TEAM Week-end	11H30	BODY PUMP	TEAM Week-end
	11H00	YOGA	SEVERINE							11H00	RPM	CECILE				12H00	BODY BALANCE	TEAM Week-end	12H30	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS 45'	TEAM Week-end
MIDI	12H15	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	PASCALE	12H15	STEP débutant	ARMAND	12H15	BODY PUMP	PASCALE	12H30	TRX	CECILE	12H15	BODY ATTACK	MARION	13H00	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	TEAM Week-end			
	12H30	RPM	MARION	12H30	RPM	PASCALE	12H30	RPM	CELINE	12H30	RPM	SEVERINE	12H30	RPM	CLEMENT						
				13H15	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS 45'	ARMAND	13H15	STRETCHING 45'	PASCALE				13H15	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS 45'	MARION						



WWW.VITHALLES.FR

OUVERTURE:

LUNDI MARDI 7H00 - 22H30  
 MERCREDI JEUDI VENDREDI 8H00 - 22H30  
 SAMEDI 9H00 - 19H00  
 DIMANCHE (& JOURS FERIES) 10H00 - 19H00

A-MIDI	16H30	TRX	PASCALE	16H30	BODY BALANCE	SEVERINE															
	17H30	BODY PUMP	ARMAND	17H30	ZUMBA	SEVERINE	17H00	6 PACKS	ANTHONY	17H00	TRX	ANTHONY	17H00	BODY BALANCE	PASCALE						
SOIR	18H00	RPM	PASCALE	18H30	YOGA	SEVERINE	17H30	CROSS TRAINING	ANTHONY	18H00	HIIT	CECILE	18H00	HIIT	PASCALE						
	18H30	STEP intermédiaire	ARMAND	18H30	RPM	CLEMENT	18H30	ZUMBA	CHRISTINA	18H30	BODY ATTACK	LISA	18H30	BODY PUMP	PASCALE						
	19H00	RPM	CLEMENT	19H30	BODY ATTACK	CLEMENT	18H30	RPM	LISA	18H30	RPM	CECILE	18H30	RPM	CLEMENT						
	19H30	BODY COMBAT	CECILE	19H30	RPM	PASCALE	19H30	LIA intermédiaire	ARMAND	19H30	BODY PUMP	CLEMENT	19H30	TRX	CLEMENT						
	20H30	BODY BALANCE	CECILE	20H30	BODY PUMP	PASCALE	19H30	RPM	CELINE	19H30	RPM	LISA	19H45	RPM	PASCALE						
			21H30	CROSS TRAINING	NICOLAS	20H30	EXTREME HIIT YOGA	NOEMIE	20H30	CROSS TRAINING	NICOLAS	20H30	CROSS TRAINING	NICOLAS							

**LES MILLS**

**HBX**  
HUMAN BODY EXERCISE

**TECHNOGYM**



**InBody**

