



Bouger, c'est vivre !

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h	FITNESS 09:15 GYM	PISCINE 09:00 NAGE LIBRE	FITNESS 09:15 BODY PUMP	FITNESS 09:15 STRETCHING	FITNESS 09:15 CROSS TRAINING	FITNESS 09:15 ABDOS FESSIERS
10h	10:15 GYM BALL	10:15 AQUA GYM	10:15 STRETCHING	10:15 GYM	10:15 GYM BALL	10:00 BODY PUMP
11h	11:15 Power Barre	11:15 AQUA FITNESS	11:00 PILATES'	11:15 STEP 1	11:15 BODY SCULPT	11:00 STRETCHING
12h	12:30 GYM BALL OU RPM	12:30 ULTRA BIKE	12:30 HIT MOV'	12:30 ABDOS FESSIERS	12:30 BODY PUMP	12:30 STEP 2
13h	13:00 ABDOS FESSIERS	13:00 ABDOS FLASH	13:00 ABDOS FLASH	13:00 CUISSES FLASH	13:00 CUISSES FLASH	13:00 STEP 2
14h	14:00 AÉROBIC	14:00 BODY SCULPT	14:00 ABDOS FESSIERS	14:00 Power Barre	14:00 STEP 1	14:00 ABDOS PURS
15h	15:30 ABDOS PURS	15:15 STEP 2	14:45 STRECHING	15:15 AÉROBIC	15:30 ABDOS PURS	14:15 CROSS TRAINING OU RPM
16h	16:00 STRECHING		15:30 ABDOS PURS	16:30 ABDOS FESSIERS	16:00 AÉROBIC	15:15 STEP 1
17h	17:15 CARDIO STEP	17:15 CROSS TRAINING OU MOV'N BIKE	17:15 CAF	17:15 HIT MOV'	17:15 BODY PUMP	
18h	18:00 BODY PUMP	18:05 Mov'N Run	18:00 RPM	18:00 STRETCHING	18:15 AQUA BOXING	
19h	19:00 RPM	19:15 ZUMBA	18:15 ZUMBA	18:30 ZUMBA	18:15 AQUA BIKE	
20h		19:30 BODY PUMP	18:45 CARDIO STEP	19:15 RPM	19:00 GYMBALL	
21h			19:30 KIMAX	19:15 PILATES'	19:30 STRETCHING	

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
9:00 à 21:00
Le samedi
9:00 à 18:00
* Prestataire extérieur, activité soumise à condition.

Planning non contractuel et susceptible de modifications.

RPM, Gym Ball, Aquabike et Ultra Bike et Aqua Power sont des cours soumis à réservations.

Ces cours sont des cours vidéos.