

VIT'HALLES SPA

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI		
MATIN	9H00	45' Arnaud	Nadège	CULTURE PHYSIQUE 60' Arnaud	AQUABIKE Alina	CULTURE PHYSIQUE 60' Patrick	François
	10H00	^{9h45} 45' Arnaud	Nadège	ABDO TAILLE 30'	LIA 2 60'	ABDO FESSIERS 30' STRETCH 30'	François
	10H30	10H AQUA Clothilde	10H AQUAGYM Sid Ali	BARREREAU SOL 60'	10H AQUAGYM Sid Ali	10H AQUABIKE Sid Ali	
11H30	CULTURE PHYSIQUE 60' Katia	11H PILATES ACCESSOIRES Katia	STRETCH 60' Christine	AQUABIKE Alina	11 H TAI-CHI Krim	11 H François	

* Durée des cours d'aquagym 45'

HEURE	SAMEDI	DIMANCHE
10H00	ABDO FESSIERS 30' Vanda	ABDOS TAILLE 30' CUISSES FESSIERS 30' Susan
	AQUAGYM Vanda	10H AQUABIKE Sid Ali
11H00		 Susan
11H30	AQUABIKE Vanda	AQUAGYM Sid Ali
12H00		 Susan

MIDI	12H30	12H	PILATES ACCESSOIRES	AQUABIKE	ABDOS TAILLE CUISSES FESSIERS 60'	AQUABIKE
	PILATES ACCESSOIRES Katia	CULTURE PHYSIQUE 30' Katia	PILATES ACCESSOIRES Christine	Alina	Maurizio	François Alina
13H30		12H30 Fabio			CULTURE PHYSIQUE 30' STRETCH 30' Maurizio	AQUABIKE Alina

12H30	 Sid Ali
13H00	STRETCH 30' Sid Ali

SOIR	18H00	17H15		CUISSES FESSIERS 30'	ABDOS TAILLE 30'	
	 Josy	CULTURE PHYSIQUE 60' Patrick	Clothilde	Arnaud	Christine	
18H30	STRETCH 30' Josy	ST'STEP AND DANCE 60' Patrick		STRETCH 30' Arnaud	CUISSES FESSIERS 30' Christine	
19H00	 Josy	19H15 DANCE ORIENTALE Naïla	AQUAGYM Raoul	Nadège	AQUABIKE Arnaud	PILATES ACCESSOIRES Christine
19H30			AQUAGYM Raoul	19h45 Arnaud		
20H00	AQUAGYM Josy	LOVE DANCE Naïla	AQUAGYM Raoul	ABDOS FESSIERS 30' STRETCH 30' Nadège	20h30 AQUABIKE Arnaud	Alina



VIT'HALLES SPA

8h-22h00 Du Lundi au Vendredi

9h-19h Samedi

9h-19h Dimanche

e-mail : spa@vithalles.fr