

PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS

Horaires : Lundi au Vendredi : 8h30 - 22h30 / Samedi : 9h - 19h / Dimanche : 9h30 - 15h / Jours fériés : voir au club

LUNDI

9H30 – 10H30



60'

10H30 – 11H30



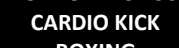
60'

18H30 – 19H15



45'

19H15 – 20H00



45'

20H00 – 20H30

CAF

30'

19H30 – 20H30



60'

MARDI

9H30 – 10H00

ABDOS TAILLE

30'

10H00 – 10H30

CUISSES FESSIERS

30'

10H30 – 11H30

PILATES

60'

12H30 – 13H30



60'

18H00 – 18H45

ABDOS FESSIERS

45'

18H45 – 19H30

KUDURO'FIT

45'

19H30 – 20H30



60'

MERCREDI

9H30 – 10H15

STEP

45'

10H15 – 11H00

CAF

45'

11H00 – 11H30

STRETCHING

30'

12H30 – 13H30



60'

17H30 – 18H30

PILATES

60'

18H30 – 19H30



60'

19H30 – 20H30

CROSS TRAINING

60'

JEUDI

9H30 – 10H15

CAF

45'

10H15 – 10H45

SPECIAL BUSTE

30'

10H45 – 11H45



60'

18H30 – 19H30



60'

19H30 – 20H30



60'

20H30 – 21H30

BOXE TRAINING

60'

VENDREDI

9H30 – 10H15

ABDOS FESSIERS

45'

10H15 – 11H00



45'

11H00 – 11H30

STRETCHING

30'

18H00 – 18H45



45'

18H45 – 19H30

CROSS TRAINING

45'

19H30 – 20H30

ZUMBA

60'

SAMEDI

9H30 – 10H30



60'

10H30 – 11H30



60'

11H30 – 12H30



60'

15H00 – 15H45

FAT BURNER

45'

15H45 – 16H30



45'

DIMANCHE

9H45 – 10H30



45'

10H30 – 11H15



45'

11H15 – 12H00



45'

12H00 – 12H30

STRETCHING

30'



Planning de cours collectifs non contractuel pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation des cours.

Après 5 min de retard l'accès aux cours peut vous être refusé par mesures de sécurité.

PLANNING ESPACE AQUATIQUE

Horaires : Lundi au Vendredi : 8h30 - 22h30 / Samedi : 9h - 19h / Dimanche : 9h30 - 15h / Jours fériés : voir au club

LUNDI

9H30 – 10H00
BAIGNADE 30'

10H00 – 10H30
AQUAGYM 30'

10H45 – 11H30
AQUAFITNESS 45'

18H00 – 18H45
AQUAGYM 45'

19H00 – 19H45
AQUAGYM 45'

20H00 – 20H30
AQUABIKE* 30'

MARDI

19H00 – 19H45
AQUAFITNESS 45'

20H00 – 20H45
AQUAGYM 45'

20H45 – 21H00
BAIGNADE 15'

MERCREDI

10H00 – 10H30
BAIGNADE 30'

10H30 – 11H15
AQUAFITNESS 45'

11H30 – 12H15
AQUAGYM 45'

12H15 – 12H30
BAIGNADE 15'

JEUDI

18H00 – 18H30
BAIGNADE 30'

18H30 – 19H15
AQUAGYM 45'

19H30 – 20H15
AQUAFITNESS 45'

20H15 – 20H30
BAIGNADE 15'

VENDREDI

9H30 – 10H00
BAIGNADE 30'

10H00 – 10H30
AQUAGYM 30'

10H45 – 11H15
AQUAGYM 30'

11H30 – 12H15
AQUAFITNESS 45'

12H15 – 12H30
BAIGNADE 15'

SAMEDI

9H30 – 10H00
BAIGNADE 30'

10H00 – 10H45
AQUAFITNESS 45'

11H00 – 11H45
AQUAGYM 45'

12H00 – 12H45
AQUABIKE* 45'

12H45 – 13H00
BAIGNADE 15'

DIMANCHE

10H30 – 11H15
AQUAGYM 45'

11H30 – 12H15
AQUAGYM 45'

12H15 – 12H30
BAIGNADE 15'

Présentez-vous 10 min avant chaque cours.

Maillot de bain ou boxer de bain obligatoire.

Bonnet de bain obligatoire.

Prendre une douche savonnée et rincée avant et entre chaque activité.

Accéder pieds nus ou en tongs. Passer les 2 pieds dans le pédiluve, avec les tongs le cas échéant.

*Hors forfait



Planning de cours collectifs non contractuel pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation des cours.

Après 5 min de retard l'accès aux cours peut vous être refusé par mesures de sécurité.