

PLANNING FITNESS à partir du 29/05/2017

HORAIRES D'OUVERTURE:
Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi: 9h00-21h30
Vendredi: 9h00-21h00
Samedi: 9h00-14h00
Dimanche fermé

Optimisez vos entraînements
Renseignements à l'accueil

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
10h	10.00/11.00 LBSMILLS BODYPUMP	10.00/11.00 LBSMILLS BODYBALANCE	9.30/10.15 LBSMILLS RPM 10.00 / 10.45 CAF	10.00/11.00 LBSMILLS BODYPUMP	10.00/10.30 LBSMILLS CXWORX	9.30/10.30 LBSMILLS BODYPUMP	
11h	11.00/12.00 ZUMBA FITNESS	11.00/12.00 LBSMILLS RPM	10.45/11.30 LBSMILLS BODYCOMBAT	11.15/12.00 LBSMILLS RPM	10.30/11.00 LBSMILLS BODYATTACK 11.00/12.00 LBSMILLS BODYBALANCE	10.30/11.30 LBSMILLS BODYBALANCE 11.30/12.30 ZUMBA FITNESS	LBSMILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT VIDEO LBSMILLS BODYPUMP BODYPUMP VIDEO LBSMILLS RPM Cours RPM VIDEO
12h	12.15/13.00 LBSMILLS BODYBALANCE	12.30/13.15 CAF	12.15/13.00 LBSMILLS CXWORX	12.30/13.15 LBSMILLS BODYPUMP	12.30/13.15 LBSMILLS RPM		LBSMILLS BODYCOMBAT Cours RPM VIDEO
13h	13.30/15.00 LBSMILLS BODYBALANCE	14.00/15.30 MUSCU	15.00 / 16.30 MUSCU				LBSMILLS BODYPUMP Renforcement musculaire avec charges variables LBSMILLS BODYATTACK Cours cardio athlétique et intensif
17h	17.30/18.00 LBSMILLS CXWORX	15.00/16.00 LBSMILLS BODYBALANCE	15.00/15.45 LBSMILLS RPM	17.30/18.00 CAF			LBSMILLS RPM Cours cardio sur vélo avec résistance variable
18h	18.00/19.00 LBSMILLS BODYPUMP	18.00/18.45 LBSMILLS RPM	18.00/19.00 LBSMILLS BODYBALANCE	17.45/18.15 LBSMILLS CXWORX 18.15/19.00 STEP	17.45/18.00 ABDOS vidéos 18.00/19.00 LBSMILLS BODYPUMP		LBSMILLS BODYCOMBAT Cours cardio utilisant différents arts martiaux LBSMILLS CXWORX Cours spécifique pour la sangle abdominale
19h	19.00/20.00 LBSMILLS BODYATTACK	19.00/20.00 LBSMILLS BODYPUMP	19.00/20.00 ZUMBA FITNESS	19.00/20.00 LBSMILLS RPM	19.00/20.00 VIDEO LBSMILLS BODYATTACK		ZUMBA FITNESS Cours dansé fun, cardio accessibles à tous STEP Cours de Step simple et cardio accessible à tous
20h	20.00/21.00 LBSMILLS BODYBALANCE	20.00/20.30 LBSMILLS CXWORX	20.00/20.45 LBSMILLS BODYPUMP	20.00/20.45 LBSMILLS BODYBALANCE			LBSMILLS BODYBALANCE Cours à base d'étirements, de relaxation et de renforcement en douceur

PLANNING AQUAGYM à partir du 29/05/2017

Horaires d'ouverture de la piscine

Lundi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Mardi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 21h00
Mercredi de 9h00 à 12h00 - 14h30 à 20h00
Jeudi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Vendredi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 20h30
Samedi de 9h15 à 14h00
Dimanche fermé

Laboratoire de prothèses dentaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
10h	10.00/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUABIKE 10.15/10.45 AQUAGYM	10.00/10.45 AQUABIKE	10.00/10.45 AQUAWORK	9.15/10.00 AQUABIKE 10.15/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUABIKE 10.15/10.45 AQUAGYM 10.15/11.15 AQUABODYBIKE	
11h	11.00/11.45 AQUABIKE	11.00/11.45 AQUADYNAMIC	11.00/11.45 AQUAGYM	11.00/12.00 AQUABODYBIKE	11.00/11.45 AQUADYNAMIC	11.30/12.15 AQUAWORK	
12h	12.15/13.00 AQUAWORK	12.15/13.00 AQUABODYBIKE		12.15/13.00 AQUATONUS			AQUADYNAMIC Cours d'aquagym chorégraphié avec des mouvements calés sur la musique AQUAGYM Cours d'aquagym pour tonifier l'ensemble du corps AQUAWORK Cours d'aquagym permettant un renforcement complet et efficace AQUATONUS Cours d'aquagym mixant de l'Aquadynamic et de l'Aquawork
15h		15.15/15.45 AQUAGYM		14.00/14.45 AQUABIKE 15.15/15.45 AQUAGYM	15.15/15.45 AQUAGYM		
16h	16.00/16.30 AQUADYNAMIC	16.15/16.45 AQUAGYM	16.00/16.30 AQUAGYM	16.15/16.45 AQUAGYM	16.15/16.45 AQUAGYM		
17h	17.00/17.30 AQUAGYM		17.00/17.30 AQUADYNAMIC				
18h	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUABIKE	18.00/18.45 AQUADYNAMIC	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUADYNAMIC		AQUABIKE Activités à suppléments Cours de vélo dans l'eau sollicitant l'ensemble du corps AQUABODYBIKE Cours de vélo dans l'eau plus cardio ciblant uniquement le bas du corps
19h	19.00/20.00 AQUABODYBIKE	19.00/19.45 AQUADYNAMIC	19.00/19.45 AQUABIKE	19.00/19.45 AQUADYNAMIC	19.00/19.45 AQUABIKE		
20h		20.00/20.45 AQUABIKE		20.00/21.00 AQUABODYBIKE			Rappel des règles d'hygiène: - Douche savonnée et bonnet de bain obligatoires avant toute entrée dans la piscine - Caleçons de bains interdits - Serviette obligatoire dans le sauna - Serviette obligatoire en fitness et en espace cardio-musculation