

PLANNING FITNESS à partir du 03/07/2017

HORAIRES D'OUVERTURE:

Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi: 9h00-21h00
Vendredi: 9h00-20h30
Samedi: 9h00-13h00
Dimanche fermé

Optimisez vos entraînements
Renseignements à l'accueil

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h	10.00/11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00/11.00 LES MILLS BODYBALANCE	9.15/10.15 LES MILLS RPM 10.00 / 10.45 CAF	10.00/11.00 LES MILLS BODYPUMP	COURS VIDEO 10.00/10.30 LES MILLS CXWORX	9.30/10.30 LES MILLS BODYPUMP
11h	11.00/12.00 ZUMBA FITNESS	11.00/12.00 LES MILLS RPM	10.45/11.30 STEP	11.15/12.00 LES MILLS RPM	10.30/11.00 LES MILLS BODYATTACK 11.00/12.00 LES MILLS BODYBALANCE	10.30/11.30 LES MILLS BODYBALANCE 11.30/12.30 ZUMBA FITNESS
12h	12.15/13.00 LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS RPM	12.30/13.15 CAF LES MILLS RPM	12.15/13.00 VIDEO CXWORX LES MILLS RPM	12.30/13.15 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS RPM	12.30/13.15 LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT VIDEO LES MILLS BODYPUMP BODYPUMP VIDEO LES MILLS RPM Cours RPM VIDEO
13h	13.30/15.00 MUSCU LES MILLS BODYBALANCE	14.00/15.30 MUSCU	15.00 / 16.30 MUSCU-LIBRE			LES MILLS BODYPUMP Renforcement musculaire LES MILLS BODYATTACK Cours cardio athlétique et intensif
17h		15.00/16.00 LES MILLS BODYBALANCE	15.00/15.45 LES MILLS RPM 17.45/18.15 CAF			LES MILLS RPM Cours cardio sur vélo avec résistance variable LES MILLS BODYCOMBAT Cours cardio utilisant différents arts martiaux
18h	18.00/19.00 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS RPM	18.00/18.45 VIDEO CXWORX LES MILLS RPM	18.15/19.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.15/19.00 STEP	18.00/19.00 VIDEO LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CXWORX Cours spécifique pour la sangle abdominale ZUMBA FITNESS Cours dansé fun, cardio accessibles à tous
19h	19.00/20.00 LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS RPM	19.00/20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00/20.00 ZUMBA FITNESS LES MILLS RPM	19.00/20.00 LES MILLS RPM	19.00/20.00 VIDEO LES MILLS BODYATTACK	STEP Cours de Step simple et cardio accessible à tous CAF Cuisses-Abdos-Fessiers
20h		20.00/20.30 LES MILLS CXWORX VIDEO	20.00/20.45 LES MILLS BODYPUMP	20.00/20.45 LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE Cours à base d'étirements, de relaxation et de renforcement en douceur

Horaires d'ouverture de la piscine

Lundi de 9h45 à 13h15 - 16h45 à 20h30
Mardi de 9h00 à 13h15 - 14h45 à 20h30
Mercredi de 9h45 à 12h00 - 16h45 à 20h30
Jeudi de 9h45 à 13h15 - 13h45 à 21h00
Vendredi de 10h00 à 12h00 - 15h45 à 20h00
Samedi de 9h15 à 12h30
Dimanche fermé

PLANNING AQUAGYM à partir du 03/07/2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h	10.00/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUA BIKE 10.15/10.45 AQUAGYM	10.00/10.45 AQUA BIKE	10.00/10.45 AQUAWORK	10.15/10.45 AQUAGYM	9.15/10.00 AQUA DYNAMIC 10.15/11.15 AQUABODYBIKE
11h	11.00/11.45 AQUA BIKE	11.00/11.45 AQUA DYNAMIC	11.00/11.45 AQUAGYM	11.00/12.00 AQUABODYBIKE	11.00/11.45 AQUA DYNAMIC	
12h	12.15/13.00 AQUAWORK	12.15/13.00 AQUA BIKE		12.15/13.00 AQUATONUS		AQUA DYNAMIC 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 AQUA BIKE 15.15/15.45 AQUAGYM	15.15/15.45 AQUAGYM	Activités à suppléments AQUA BIKE 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
17h	17.00/17.30 AQUAGYM		17.00/17.30 AQUA DYNAMIC			
18h	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUA BIKE	18.00/18.45 AQUA DYNAMIC	18.00/18.45 AQUAWORK	18.00/18.45 AQUA DYNAMIC	
19h	19.00/20.00 AQUABODYBIKE	19.00/19.45 AQUA DYNAMIC	19.00/19.45 AQUA BIKE	19.00/19.45 AQUA DYNAMIC	19.00/19.45 AQUA BIKE	
20h				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

