

19/09/2018	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUA GYM (45 mn)	10h00 12h30 18h00 19h00	10h00 12h30 18h00 19h00	10h00 12h30 18h00 19h00	10h00 12h30 18h00 19h00	10h00 12h30 18h00 19h00	10h00 11h00 12h00	10h00 11h00 12h00
STRETCHING (45 mn)	11h00 19h15	20h15	12h15 20h15	20h15	11h00	11h00	11h00
YOGA (90 mn)		12h15			18h30		
PILATES (45 mn)	13h00	13h00 19h15	11h00 13h00	13h00 18h00	13h00 18h00		
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	12h15	11h00 19h15	12h15 18h00	11h00 12h15 19h15		10h00	10h00
PUMP (* 45 mn) (60 mn)	18h00	12h15* 18h00	19h00	18h00	12h15* 19h00	12h00	12h00
CUISSES FESSIERS ABDOS (45 mn)	17h15 20h15	17h15 20h15	17h15 20h15	17h15 20h15	17h15 20h15		
ABDOS EXPRESS (15 mn)	13h00 17h45 20h45	13h00 17h45 20h45	13h00 17h45 20h45	13h00 17h45 20h45	13h00 17h45 20h45		
ATTACK (* 45 mn) (60 mn)	12h15* 19h00		18h00	19h00			
RPM (50 mn)	20h00	12h15 19h00	12h15 20h00	12h15 19h00	18h00	13h00	13h00
CROSS TRAINING (45 mn)		12h15 18h15	19h15	12h15	12h15 20h15	14h00	14h00
STEP (45 mn)	18h00						
AFROCAFIT (45 mn)	13h00						
ZUMBA (45 mn)	12h15 20h15		12h15 19h00		19h00		
Barre au sol (60 mn)	18h00		13h00 18h00				
SALSA (60 mn)	19h00						
MODERN-JAZZ (90 mn)	20h00						
STREET-JAZZ (60 mn)			20h00				
BACHATA (60 mn)				20h00	20h00		
KIZOMBA (60 mn)				19h00	21h00		
ROCK N'ROLL (90 mn)		20h00					
TRX TRAINING	7h00 à 22h00 - sur rendez-vous					8h00 à 18h00 - sur rendez-vous	9h00 à 17h00 - sur rendez-vous
PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 18h00	9h00 à 17h00
ESPACE AQUATIQUE	9h30 à 14h00 17h00 à 21h00	9h30 à 14h00 17h00 à 21h00	9h30 à 14h00 17h00 à 21h00	9h30 à 14h00 17h00 à 21h00	9h30 à 14h00 17h00 à 21h00	9h30 à 14h00	9h30 à 14h00

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

LÉGENDE :

Détente et bien être	cours conseillés pour tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture.
Renforcement musculaire	cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires.
Aquatique	cours conseillés pour un travail de déplacement et d'opposition à l'eau en toute sécurité.
Cardio	cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance, alliant renforcement musculaire et travail cardio-musculaire.
Danse	cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que des nouvelles disciplines.
Team Training	entraînements en petits groupes

Difficulté des cours :
d débutant

i intermédiaire

a avancé