

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS ET PISCINE

A compter du 06 Septembre 2021

## STUDIO FITNESS



LUNDI

9h30-10h15

*Circuit Training*

12H30-13h15

LES MILLS  
**BODYPUMP**

18H00-18h30

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

17h45-18h30

LES MILLS  
**RPM**

18h30-19h15

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

19h30-20h15

LES MILLS  
**BODYATTACK**

MARDI

9h30-10h15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

10h15-10h45

STRETCHING

12H30-13h00

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

17h45-18h15

**HBX BOXING**

18h30-19h15

LES MILLS  
**BODYPUMP**

19h30-20h15

LES MILLS  
**RPM**

19h30-20h15

ZUMBA

MERCREDI

12H30-13h15

**BODY TRAINING**

17H00-17h45

**DANCE**  
KIDS

18H00-18h30

**BODY SCULPT**

18h40-19h10

**HBX BOXING**

19h15-20h00

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

19h30-20h15

LES MILLS  
**RPM**

JEUDI

9h30-10h15

**BODY SCULPT**

12H30-13h00

**HBX BOXING**

18H00-18h30

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

18h30-19h00

LES MILLS  
**BODYATTACK**

19h00-19h30

LES MILLS  
**BODYPUMP**

VENDREDI

9h30-10h15

**Pilates**

10h15-10h45

STRETCHING

12H30-13h15

LES MILLS  
**RPM**

18H00-18h30

**STEP**

18h30-19h15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

18h45-19h30

LES MILLS  
**RPM**

19h15-19h30

STRETCHING  
FLASH

SAMEDI

10h00-10h45

LES MILLS  
**BODYPUMP**

Pensez à mettre  
dans votre sac:

- VOTRE BONNE HUMEUR
- tenue décontractée
- baskets propres
- serviette propre
- bouteille d'eau

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A compter du 06 Septembre 2021

## STUDIO PISCINE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30-11h15  
aquadynamic

10h30-11h15  
aquabodybike

10h30-11h15  
AQUAFIT

11h00-11h45  
aquabodybike

12h30-13h00  
aquawork

12h30-13h00  
AQUA TRAINING

12h30-13h00  
AQUAFIT

17h30-18h15  
aquawork

17h30-18h15  
aquadynamic

17h30-18h15  
AQUA TRAINING

17h30-18h15  
AQUAFIT

17h30-18h15  
aquadynamic

18h30-19h15  
aquabodybike

18h30-19h15  
AQUAFIT

18h30-19h15  
AQUAFIT

18h30-19h15  
aquawork

18h30-19h15  
aquabodybike

19h30-20h15  
AQUAFIT

19h30-20h15  
aquabodybike

Pensez à mettre  
dans votre sac:

- VOTRE BONNE HUMEUR!
- maillot de bain une pièce
- bonnet de bain
- chaussons piscine
- serviette propre
- bouteille d'eau