

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS ET PISCINE

A compter du 28 février 2022

## STUDIO FITNESS



LUNDI

9h30-10h15



MARDI

9h30-10h15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

10h15-10h45

STRETCHING

MERCREDI

12H30-13h15

BODY TRAINING

17H00-17h45



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

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

10h15-10h45

STRETCHING



12H30-13h15

18H00-18h30

STEP

18h30-19h15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

18h45-19h30

LES MILLS  
RPM

19h15-19h30

STRETCHING/  
FLASH

SAMEDI

10h00-10h45

LES MILLS  
BODYPUMP

11h00-11h45

LES MILLS  
RPM

Pensez à mettre  
dans votre sac:

- VOTRE BONNE HUMEUR
- tenue décontractée
- baskets propres
- serviette propre
- bouteille d'eau
- cadenas ou jeton pour le vestiaire

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A compter du 28 février 2022

## STUDIO PISCINE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30-11h15  
AquaPower

10h30-11h15  
AquaBike

10h30-11h15  
AquaFit

9h15-10h00  
AquaBike

12h30-13h00  
AquaSculpt

12h30-13h00  
AQUA TRAINING

12h30-13h00  
AquaFit

17h30-18h15  
AquaSculpt

17h30-18h15  
AquaPower

17h30-18h15  
AQUA TRAINING

17h30-18h15  
AquaFit

17h30-18h15  
AquaPower

18h30-19h15  
AquaBike

18h30-19h15  
AquaFit

18h30-19h15  
AquaFit

18h30-19h15  
AquaSculpt

18h30-19h15  
AquaBike

19h30-20h15  
AquaFit

19h30-20h15  
AquaBike

19h30-20h00  
AquaPilates

Pensez à mettre  
dans votre sac:

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