

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS ET PISCINE

A compter du 05 Septembre 2022

## STUDIO FITNESS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15 <b>Pilates</b>	9h30-10h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS		9h30-10h15 <b>BODY SCULPT</b>	9h30-10h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h00-10h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
	10h15-10h45 STRETCHING			10h15-10h45 STRETCHING	11h00-11h45 <b>LES MILLS RPM</b>
12H30-13h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30-13h00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	12H30-13h00 <b>LES MILLS RPM</b>	12H30-13h00 <b>HBX BOXING</b>	12H30-13h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	
18H00-18h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h45-18h15 <b>CROSS TRAINING</b>	18H00-18h30 <b>HBX BOXING</b>	18H00-18h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18H00-18h30 <b>STEP</b>	
18h15-19h00 <b>LES MILLS RPM</b>			18h30-19h00 <b>BODYATTACK</b>	18h30-19h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h45-19h30 <b>LES MILLS RPM</b>
18h30-19h15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	18h30-19h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h40-19h10 <b>BODY SCULPT</b>	19h00-19h30 <b>BODYPUMP</b>		
19h30-20h15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h30-20h15 <b>LES MILLS RPM</b>	19h15-20h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	19h45-20h15 <b>HBX BOXING</b>	19h15-19h30 STRETCHING/ <b>FLASH</b>	
	19h30-20h15 <b>ZUMBA</b>	19h30-20h15 <b>LES MILLS RPM</b>			

Pensez à mettre dans votre sac:

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

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A compter du 02 janvier 2023

## STUDIO PISCINE



LUNDI

10h30-11h15  
AquaPower

12H30-13h00  
AquaFit

17h30-18h15  
AquaSculpt

18h30-19h15  
AquaBike

19h30-20h15  
AquaFit

MARDI

10h30-11h15  
AquaBike

12H30-13h00  
AquaFit

17h30-18h15  
AquaBike

18h30-19h15  
AquaFit

19h30-20h15  
AquaPower

MERCREDI

10h30-11h15  
AquaSculpt

17h30-18h15  
AQUA TRAINING

18h30-19h15  
AquaFit

JEUDI

10h30-11h15  
AquaFit

17h30-18h15  
AquaFit

18h30-19h00  
AquaFit

19h15-20h00  
AquaBike

VENDREDI

12H30-13h00  
AquaFit

17h30-18h15  
AquaPower

18h30-19h15  
AquaBike

SAMEDI

9h30-10h15  
AquaBike

Pensez à mettre  
dans votre sac:

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