

Centre de Fitness

Du 23 décembre 2019 au 5 Janvier 2020

	Lundi	Mardi 24 et 31	Mercredi 25 et 1er	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H		9H -10H BODY BARRES	10h Ouverture	9H -10H BODY BARRES		9H - 9H50 YOGA	
10H	10H - 10H45 CAF	10H15 - 10H45 Cycling	10H15 -11H BODY SCULPT	10H30 - 11H20 YOGA	10H -10H45 BODY SCULPT	10H - 10H50 YOGA	
11H	10H45 - 11H30 STRETCHING	10H15 - 11H15 YOGA	11H00 - 11H45 STRETCHING	11H30 - 12H20 YOGA	10H45 - 11H45 MAT PILATES	11H-11H45 CIRCUIT TRAINING	10H30 -11H15 BODY SCULPT
12H		11H15 - 12H15 YOGA				12H - 12H30 Cycling	11H15-12H POWER FIT
13H		12H30 - 13H15 CAF		12H30- 13H ABDOS FESSIERS			12H10 - 12H40 Cycling
	13H -13H45 BODY SCULPT	13H15 - 13H45 STRETCHING	13H-13H45 CIRCUIT TRAINING	13H - 13H30 STRETCHING	13H - 13H30 Cycling		
14H					13H40- 14H SPECIAL DOS		
16H							
17H	17H - 17H50 YOGA	Les cours sont susceptibles sans préavis.			17H - 17H50 YOGA		
18H	18H - 18H50 YOGA				18H - 18H50 YOGA	18H -18H45 BODY SCULPT	18H - 18H45 CAF
19H	19H - 19H30 Cycling	17H30 - 18H30 MAT PILATES	19H - 19H30 ABDOS-DOS	19H -19H45 BODY BARRES	19H-19H45 POWER FIT	18H45 - 19H15 STRETCHING	18h45- 19H15 SPECIAL DOS
20H	19H45 -20H30 POWER FIT	19h Fermeture	19H30 - 20H HIIT	20H - 20H30 Cycling	19H 45- 20H ABDO FLASH		
			20H - 20H30 STRETCHING		20H - 20H30 STRETCHING		

Les cours sont susceptibles

des sans préavis.

Informations uniquement sur les sites internet de vos coaches et maître nageurs

ESPACES AQUATIQUES

Réservation Aqua cycling : 0139341025

	Lundi	Mardi 24 et 31	Mercredi 25 et 1er	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11 H			10h Ouverture				
12 H	11H15 – 12H AQUA CYCLING	11H15 – 12H AQUA GYM		11H15 – 12H AQUA CYCLING	11H15 – 12H AQUA GYM	11H15 – 12H AQUA GYM	11H15 – 12H AQUA GYM
13 H			12H15 – 13H AQUA GYM				
14 H						13H15 – 13H45 AQUA PALMES	13H15 – 13H45 AQUA PALMES
15 H	14H – 14H45 AQUA GYM	14H – 14H45 AQUA GYM	14H – 14H45 AQUA CYCLING	14H – 14H45 AQUA GYM	14H – 14H45 AQUA GYM	14H – 14H45 AQUA GYM	14H – 14H45 AQUA GYM
16 H	15H – 15H30 AQUA PALMES 15H30 – 16H AQUA ABDO			15H – 15H30 AQUA ABDO 15H30 – 16H AQUA PALMES	15H30 – 16H15 AQUA CYCLING	15H30 – 16H15 AQUA GYM	15H30 – 16H15 AQUA GYM
17 H	17H – 17H45 AQUA GYM	17H – 17H45 AQUA CYCLING	17H – 17H45 AQUA CYCLING	17H – 17H45 AQUA GYM	17H – 17H45 AQUA GYM	17H – 17H45 AQUA CYCLING	17H – 17H45 AQUA CYCLING
18 H							
19 H	19H – 19H45 AQUA CYCLING	19h Fermeture		19H – 19H45 AQUA CYCLING	19H – 19H45 AQUA GYM		

Aquapalmes : palmes non fournies

Doux à modéré

Modéré à soutenu

- AQUA ABDO
- AQUA GYM

- AQUA PALMES
- AQUA CYCLING

Niveaux de difficultés :

Informations en complémentaires sur nos sites internet et auprès de vos coachs et maître nageurs