

Centre de Fitness

Du 2 avril au 29 avril 2018

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 9H | | 9H - 10H BODY BARRES | | 9H - 10H BODY BARRES | | 9H - 9H50 YOGA | |
| 10H | 10H - 10H45 CAF | | 10H - 10H45 BODY SCULPT | | 10H - 10H45 BODY SCULPT | 10H - 10H50 YOGA | 10H30 - 11H15 BODY SCULPT |
| 11H | 10H45 - 11H30 STRETCHING | 10H30 - 11H20 YOGA | 10H45 - 11H30 STRETCHING | | 10H45 - 11H45 MAT PILATES | 11H - 11H45 CIRCUIT TRAINING | 11H15 - 12H POWER FIT |
| 12H | | 11H30 - 12H20 YOGA | | | | 11H45 - 12H ABDO FLASH | 12H - 12H30 ABDOS FESSIERS |
| 13H | 13H - 13H45 BODY SCULPT | 12H30 - 13H15 CAF | 13H - 13H45 CIRCUIT TRAINING | 12H30 - 13H ABDOS FESSIERS | 13H - 13H45 BODY SCULPT | 12H - 12H30 STRETCHING | |
| 14H | | 13H15 - 13H45 STRETCHING | | 13H - 13H30 STRETCHING | | | |
| 17H | 17H - 17H50 YOGA | | | 16H00 - 16H50 YOGA | 17H - 17H50 YOGA | | |
| 18H | 18H - 18H50 YOGA | | | 17H - 17H50 YOGA | 18H - 18H50 YOGA | 18H - 18H45 BODY SCULPT | 18H - 18H45 CAF |
| 19H | 19H - 19H30 ABDOS FESSIERS | 18H30 - 19H30 MAT PILATES | 19H - 19H30 TOTAL ABDOS | 19H - 20H BODY BARRES | 19H - 19H45 POWER FIT | 18H45 - 19H15 STRETCHING | 18H45 - 19H15 SPECIAL DOS |
| 20H | 19H30 - 20H30 CARDIO TRAINING | 19H30 - 20H15 BODY SCULPT | 19H30 - 20H15 POWER FIT | 20H - 20H30 STRETCHING | 19H45 - 20H ABDO FLASH | 20H - 20H30 STRETCHING | |
| 21H | | | | | | | |

ESPACES AQUATIQUES

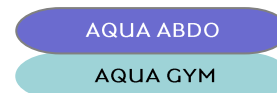
Réservation Aqua cycling : 0139341025

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 11 H | | | | | | | |
| 12 H | 11H15 – 12H AQUA CYCLING | 11H15 – 12H AQUA GYM | 11H15 – 12H AQUA GYM | 11H15 – 12H AQUA CYCLING | 11H15 – 12H AQUA GYM | 11H15 – 12H AQUA GYM | 11H15 – 12H AQUA GYM |
| 13 H | | | | | | | |
| 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 | 15H – 15H30 AQUA ABDO | | 15H – 15H30 AQUA ABDO | | | |
| 17 H | 15H30 – 16H AQUA ABDO | 15H30 – 16H AQUA PALMES | 15H30 – 16H15 AQUA GYM | 15H30 – 16H AQUA PALMES | 15H30 – 16H15 AQUA CYCLING | 15H30 – 16H15 AQUA GYM | 15H30 – 16H15 AQUA GYM |
| 19 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 |
| | 19H – 19H45 AQUA CYCLING | 19H – 19H45 AQUA PALMES | 19H – 19H45 AQUA GYM | 19H – 19H45 AQUA CYCLING | 19H – 19H45 AQUA GYM | | |

Aquapalmes : palmes non fournies

Niveaux de difficulté :

1. Doux à Modéré



2. Modéré à Soutenu

