

PLANNING AQUAGYM					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15 C Aqua TONIC	9h30-10h15 C Aqua Forme	9h30-10h15 V Aqua TONIC	9h30-10h15 C Aqua-DOS	9h45-10h30 M Aqua TONIC	
10h30-11h15 C Aqua CAF	10h30-11h15 C Aqua TONIC	10h30-11h15 V Aqua DOS	10h30-11h15 C Aqua TONIC	10h30-11h15 M Aqua YOGA	10H00-12h15 V LIBRE
11h15-11h30 C LIBRE	11h15-12h00 C LIBRE	11h15-12h00 V LIBRE	11h15-12h00 C LIBRE		
				12h30-13h15 V Aqua TONIC <input checked="" type="checkbox"/>	12h15-13h V Aqua TONIC
13h30-15h00 C LIBRE	14h00-16h00 C LIBRE	14h00-14h45 C Natation adulte	14h00-15h00 V LIBRE	13h15-14h45 V Libre	14h00-19h V LIBRE
15h00-15h45 C Aqua Forme <input checked="" type="checkbox"/>				15h00-15h45 V Aqua CAF <input checked="" type="checkbox"/>	
		14h45-18H00 C LIBRE			
17h15-18h00 C LIBRE	17h00-18h00 C LIBRE		17h00-18h00 V LIBRE	17h00-18h00 V LIBRE	
18h00-18h45 C Aqua TONIC	18h00-18h45 C Aqua-TONIC	18h00-18h45 C Aqua CAF	18h00-18h45 V Aqua TONIC	18h00-18h45 V Aqua-TONIC <input checked="" type="checkbox"/>	
18h50-19h35 C Aqua FORME <input checked="" type="checkbox"/>	18h50-19h35 C Aqua-DOS <input checked="" type="checkbox"/>	18h50-19h35 C Aqua Boxing <input checked="" type="checkbox"/>	18h50-19h35 V Aqua FORME <input checked="" type="checkbox"/>	18h45-19h30 V LIBRE	

Avant ou après chaque cours d'aqua, la piscine est en accès libre 15 min (sauf vendredi matin)

PLANNING FITNESS					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30-10h15 V	9h30-10h15 A	9h30-10h15 A	9h30-10h15 E	9h30-10h30 V E
	Pilates	Zumba nouveau	Fit Ball nouveau	Body-Sculpt	Marche Active
	10h15-11h00 V	10h15-11h00 A	10h15-11h00 A	10h15-11h00 E	10h30-11h15
	Stretching	Spécial Dos	Body Baton	Zen Attitude (gym- douce)	Stretching
11h30-12h15 E					11h-12h00
Gym Posturale					Cardio/Renfo
12h15-13h00 E	12h30-13h15 E	12h30-13h15 A	12h30-13h15 A	12h30-13h15 E	
Zumba <input checked="" type="checkbox"/>	Stretching <input checked="" type="checkbox"/>	Fit Ball <input checked="" type="checkbox"/>	Body-Barre <input checked="" type="checkbox"/>	Pilates	

17h30-18h30 A	17h45-18h30 V
Fit Ball nouveau !	Pilates

17h30-18h30 A	18h00-19h00 M
Pilates nouveau !	YOGA
18h30-19h00 E	
Flash CAF	
19h00-19h45 E	
Gym douce Posturale nouveau !	

Cours Abonnement horaires limités

PLANNING à partir de janvier 2019