

WELLNESS SPORT CLUB BESANÇON

	MATIN				APRÈS-MIDI				SOIR						
	08h00	09h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00
Lundi 🕒 OUVERTURE : 09h00 🚪 FERMETURE : 22h00			Bodysculpt 09h15 (60)		Yoga Energie 11h15 (60)	Bodypump 12h30 (45)				Bodysculpt 16h45 (45)	Bodypump 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	CX Worx 19h30 (30)	Bodyattack 20h00 (60)	
			Aquabiking* 09h15 (45)	Bodybalance 10h15 (60)	Cross Training* 11h15 (45)	Cross Training* 12h30 (45)	RPM* 12h30 (45)			Aquagym 16h30 (45)	Trail* 17h30 (60)	RPM* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (45)	Cross Training* 20h30 (45)
				Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)	Aquatonus Power 12h30 (45)		Aquagym 14h00 (45)			Aquadynamic 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	Aquawork* 20h30 (30)
Mardi 🕒 OUVERTURE : 08h00 🚪 FERMETURE : 22h00		Cross Training* 08h15 (45)	Bodypump 09h15 (60)			Bodyattack 12h30 (45)		Pilates 1 14h30 (45)			C.A.F. 17h30 (60)	Bodyjam 18h30 (60)	Pilates 1 19h30 (45)	Zumba 20h15 (60)	
			RPM* 09h15 (45)	Stretching 10h15 (45)		Cross Training* 12h30 (45)				Grit 16h45 (45)	RPM* 17h30 (45)	Boxing* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (45)		
			Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)		Aquatonus 14h00 (45)		Aquagym 16h30 (45)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)		Aquawork* 20h30 (30)
Mercredi 🕒 OUVERTURE : 09h00 🚪 FERMETURE : 22h00			Pilates Ball 09h15 (60)	CX Worx + Stretch 10h15 (45)	Yoga anti-stress 11h15 (60)	C.A.F. 12h30 (45)					Bodypump 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)	Salsa 20h30 (60)	
			Sprint* 09h15 (30)		Cross Training* 11h15 (45)	Cross Training* 12h30 (45)					Cross Training* 17h30 (45)	Cross Training* 18h30 (45)	Bodybalance 19h30 (60)	Well Circuit* 20h30 (60)	
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquawork* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h00 (45)	Jardin d'eau 15h00 (60)		Aquawork* 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)
Jeudi 🕒 OUVERTURE : 08h00 🚪 FERMETURE : 22h00			Zumba 09h15 (45)			Step 1 12h30 (45)				CX Worx + Stretch 16h45 (45)		Aérodance 18h30 (60)	Bodypump 19h30 (60)		
			Cross Training* 09h15 (45)	Bodybalance 10h15 (60)		Boxing* 12h30 (45)					Bodyattack 17h30 (60)	Cross Training* 18h30 (45)	Pilates 2 19h30 (60)	Pole Dance 20h30 (75)	
			RPM* 10h15 (45)			RPM* 12h30 (45)					RPM* 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)		
			Prénatal 09h15 (120)		Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquagym 14h00 (45)		Aquawork* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Aquagym Training* 20h30 (45)	
Vendredi 🕒 OUVERTURE : 09h00 🚪 FERMETURE : 21h00			C.A.F. 09h15 (45)			Bodypump 12h30 (45)					Cross Training* 16h30 (45)	Bodypump 17h30 (60)	Bodycombat 18h30 (60)	Zumba 19h30 (45)	
				Pilates 1 10h15 (60)	Cross Training* 11h15 (45)	Cross Training* 12h30 (45)					Cross Training* 16h30 (45)	Boxing* 17h30 (60)		Cross Training* 19h15 (45)	
			Aquadynamic 09h15 (45)	RPM* 10h15 (45)		Trail* 12h30 (45)				Aquatonus Power 16h30 (45)	RPM* 17h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Sprint* 18h30 (30)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquawork* 19h30 (45)
Samedi 🕒 OUVERTURE : 09h00 🚪 FERMETURE : 19h00			Bodypump 09h15 (60)						Bodypump 14h30 (60)	C.A.F. 15h30 (60)	Stretching 16h30 (45)				
					Bodybalance 11h15 (60)										
			Aquadynamic 09h15 (45)	RPM* 10h15 (45)		Aquabiking* 11h15 (45)									
				Aquawork* 10h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)									
Dimanche 🕒 OUVERTURE : 09h00 🚪 FERMETURE : 15h00			Bodypump 09h15 (45)	C.A.F. 10h15 (45)	Stretching 11h15 (45)										
				RPM* 10h15 (45)	RPM* 11h15 (45)										
			BB nageurs 09h15 (60)	Jardin d'eau 10h15 (60)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)									

Salle de cours
Studio
Trail
RPM
Piscine

* Cours sur réservation