

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

		MATIN					MIDI			APRÈS-MIDI			SOIR						
		7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h		
Lundi	07h-22h		Pilates 08h15 (60)	Bodysculpt 09h15 (45)	CX Worx 10h15 (30)	Bodybalance 10h45 (60)		Bodypump 12h30 (60)		C.A.F 14h15 (45)		Yoga Energie 16h00 (60)	Grit Force 17h00 (30)	Bodyattack 17h30 (60)	Bodypump 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)	Boxing* 20h30 (60)		
				RPM* 09h15 (45)			Wellcircuit 11h30 (45)	Cross Training* 12h30 (60)		RPM* 15h00 (45)			RPM* 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	Sprint* 19h30 (45)				
Mardi	07h-22h			Bodysculpt 08h30 (45)	Zumba 09h15 (45)	A.F 10h00 (30)	Stretching 10h30 (45)		CX Worx 12h00 (30)	Bodycombat 12h30 (60)	Pilates 14h00 (60)		Bodybalance 15h00 (60)	CX Worx 16h00 (30)	Boxing* 16h30 (60)	Bodypump 17h30 (60)	Bodyattack 18h30 (60)	Bodyjam 19h30 (60)	Bodybalance 20h30 (45)
			Aquabiking* 08h15 (45)		RPM* 09h45 (45)				Sprint* 12h30 (30)				Aquagym 15h00 (45)		Bodypump 17h30 (60)	Sprint* 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	
Mercredi	07h-22h				Bodypump 09h15 (60)	Yoga Anti-stress 10h15 (60)		Pilates 12h30 (60)					Bodysculpt 15h00 (45)	Danse Orientale 16h15 (60)	Boxing* 17h30 (60)	Sh'Bam 18h30 (45)	CX Worx 19h15 (30)	Bodybalance 19h45 (45)	Pole Dance* 20h30 (75)
								RPM* 12h30 (45)								Sprint* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)		
Jeudi	07h-22h				Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)				Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)			
				A.F 09h15 (30)	Bodysculpt 09h45 (45)	Pilates 10h30 (60)		A.F 12h30 (30)	Grit Cardio 13h00 (30)			Yoga Anti-stress 15h00 (60)		Grit Plyo 17h00 (30)	Bodybalance 17h30 (60)	Bodycombat 18h30 (60)	Bodypump 19h30 (60)	Grit Cardio 20h30 (30)	
Vendredi	07h-22h				Aquadynamic 08h15 (45)	Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)		Aquagym 12h30 (45)			Aquabiking* 15h00 (45)		Bodysculpt 17h30 (60)	Step 18h30 (60)	Sprint* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	
				Yoga Energie 08h45 (60)	CX Worx 09h45 (30)	Bodypump 10h30 (60)		Bodybalance 12h30 (60)					Bodysculpt 15h00 (60)	Pole Dance* 16h00 (90)	Bodysculpt 17h30 (60)		Sprint* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	
Samedi	09h-20h																		
				Pilates 09h00 (60)	Bodypump 10h00 (60)	CX Worx 11h00 (30)	Boxing* 11h30 (60)						Bodysculpt 15h45 (45)	Stretching 16h30 (45)	Pole Dance* 17h15 (90)				
Dimanche	09h-17h																		
					Bodybalance 10h00 (60)	Bodypump 11h00 (60)	CX Worx 12h00 (30)												

* Cours sur réservation

Salle de cours	Plateau	RPM	Extérieur	Piscine
----------------	---------	-----	-----------	---------