

# 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	
<b>Lundi</b> 07h-22h		Pilates 08h15 (60)		Bodysculpt 09h15 (45) RPM* 09h15 (45)		CX Worx 10h15 (30) Bodybalance 10h45 (60)			Bodypump 12h30 (60) RPM* 12h30 (45) Cross Training* 12h30 (60)		C.A.F 14h15 (45)		Yoga Energie 16h00 (60)	Grit Force 17h00 (30) Bodyattack 17h30 (60) RPM* 17h30 (45)	Bodypump 18h30 (60) RPM* 18h30 (45)	Zumba 19h30 (60) Sprint* 19h30 (45)	Boxing* 20h30 (60) Total Recup* 20h30 (45)
<b>Mardi</b> 07h-22h			Bodysculpt 08h30 (45)	Zumba 09h15 (45) RPM* 09h45 (45)	A.F 10h00 (30) Stretching 10h30 (45)		CX Worx 12h00 (30) Bodycombat 12h30 (60) Sprint* 12h30 (30)	Pilates 14h00 (60)	Bodybalance 15h00 (60)	CX Worx 16h00 (30) Boxing* 16h30 (60)		Bodypump 17h30 (60) Sprint* 17h30 (45) Cross Training* 17h30 (60)	Bodyattack 18h30 (60) RPM* 18h30 (45) Cross Training* 18h30 (60)	Bodyjam 19h30 (60) RPM* 19h30 (45) Cross Training* 19h30 (60)	Bodybalance 20h30 (45)		
<b>Mercredi</b> 07h-22h				Bodypump 09h15 (60)	Yoga Anti-stress 10h15 (60)		Pilates 12h30 (60) RPM* 12h30 (45)			Bodysculpt 15h00 (45)	Danse Orientale 16h15 (60)	Boxing* 17h30 (60)	Sh'Bam 18h30 (45) Sprint* 18h30 (45) Cross Training* 18h30 (60)	CX Worx 19h15 (30) Bodybalance 19h45 (45) RPM* 19h30 (45) Cross Training* 19h30 (60)	Pole Dance* 20h30 (75) Cross Training* 20h30 (60)		
<b>Jeudi</b> 07h-22h				Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Yoga Anti-stress 15h00 (60)		Grit Plyo 17h00 (30)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquagym 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Vendredi</b> 07h-22h				Aquadynamic 08h15 (45)	Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)			Bodybalance 12h30 (60) RPM* 12h30 (45)		Aquabiking* 15h00 (45)	Bodysculpt 17h30 (60)	Step 18h30 (60) Sprint* 18h30 (45)	L.I.A 19h30 (60) RPM* 19h30 (45)	Stretching 20h30 (60)	
<b>Samedi</b> 09h-20h				Pilates 09h00 (60)	Bodypump 10h00 (60) Sprint* 10h00 (45) Aquadynamic 10h00 (45)	CX Worx 11h00 (30) Boxing* 11h30 (60) RPM* 11h00 (45) Aquabiking* 11h00 (45)				Bodybalance 15h45 (45)	Stretching 16h30 (45)	Pole Dance* 17h15 (90)					
<b>Dimanche</b> 09h-17h				Bodybalance 10h00 (60) RPM* 10h00 (45) Aquabiking* 10h00 (45)	Bodypump 11h00 (60) Sprint* 11h00 (45) Aquagym 11h00 (45)	CX Worx 12h00 (30) Aquabiking* 12h00 (45)											

\* Cours sur réservation

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