

# WELLNESS SPORT CLUB BESANÇON - PLANNING D'ÉTÉ DU 31 JUILLET AU 20 AOÛT 2017 INCLUS

	MATIN						APRÈS-MIDI						SOIR		
	08h00	09h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00
<b>LUNDI</b> ⌚ OUVERTURE : 09H00 FERMETURE : 21H00		Bodysculpt 09h15 (60)	Bodybalance 10h15 (60)	Cross training 11h15 (45)		Bodypump 12h30 (45)					Bodypump 17h30 (60)	Step 2 18h30 (60)	CX Worx 19h30 (30)		
		Aquabiking 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)		RPM 12h30 (45)					RPM 17h30 (45)	RPM 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
						Aquatonus 12h30 (45)			Aquagym 14h00 (45)		Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)		
<b>MARDI</b> ⌚ OUVERTURE : 08H00 FERMETURE : 21H00		Bodypump 09h15 (60)		Stretching 10h15 (45)		Bodyattack 12h30 (45)					C.A.F 17h30 (60)	Zumba 18h30 (60)	Pilates 19h30 (45)		
		Aquagym 09h15 (45)				Cross training 12h30 (45)					RPM 17h30 (45)	RPM 18h30 (45)	Cross training 19h00 (45)		
			Aquabiking 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)		Aquadynamic 12h30 (45)			Aquatonus 14h00 (45)		Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)		
<b>MERCREDI</b> ⌚ OUVERTURE : 09H00 FERMETURE : 21H00		Pilates Ball 09h15 (60)		CX Worx+Stretch 10h15 (45)		C.A.F 12h30 (45)					Bodypump 17h30 (60)	L.I.A. 18h30 (60)	Bodybalance 19h30 (60)		
		RPM 09h15 (45)				Trail 12h30 (45)					Trail 17h30 (60)	Cross training 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
		Aquadynamic 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)		Aqua Work 12h30 (45)			Aquabiking 14h00 (45)	Jardin d'eau 15h00 (60)	Aqua Work 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)		
<b>JEUDI</b> ⌚ OUVERTURE : 08H00 FERMETURE : 22H00		Zumba 09h15 (45)				Step 1 12h30 (45)						Zumba 18h30 (60)	Bodypump 19h30 (60)	Pole Dance 20h30 (75)	
				Bodybalance 10h15 (60)							Bodyattack 17h30 (60)	Cross training 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		
		Prenatal 09h15 (120)				Aquabiking 12h30 (45)			Aquagym 14h00 (45)		Aquabiking 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)		
<b>VENDREDI</b> ⌚ OUVERTURE : 09H00 FERMETURE : 21H00		C.A.F 09h15 (45)		Pilates 10h15 (45)							Body Pump 17h30 (60)	BodyCombat 18h30 (60)	Zumba 19h30 (45)		
				RPM 10h15 (45)		Cross training 12h30 (45)					Cross training 16h30 (45)		Cross training 19h00 (45)		
		Aquadynamic 09h15 (45)		Aquatonus 10h15 (45)		Aquabiking 11h15 (45)			Aquadynamic 14h00 (45)		Aquatonus 16h30 (45)	Aquabiking 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquawork 19h30 (45)	
<b>SAMEDI</b> ⌚ OUVERTURE : 09H00 FERMETURE : 15H00		Bodypump 09h15 (60)				Bodybalance 11h15 (60)									
		Aquadynamic 09h15 (45)		RPM 10h15 (45)											
			Aqua Work 10h15 (45)			Aquabiking 11h15 (45)									
						Aquabiking 12h30 (45)									

Salle Cours
Studio
Piscine
RPM

Le club sera fermé les dimanches 6, 13 et 20 août  
 Fermeture exceptionnelle du club le mardi 15 août