

# WELLNESS SPORT CLUB VILLEURBANNE - 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 : 8H00 FERMETURE : 22H00		A.F. 08h45 (30) Bodysculpt 09h15 (45)	Stretching 10h00 (30) Pilates 1 10h30 (45)			Bodypump 12h30 (45)					Step 16h45 (45) A.F. 17h30 (30)	Bodypump 18h15 (60)	Bodyattack 19h15 (60)	Zumba 20h15 (60)	
		RPM 09h15 (45) Aquagym 09h15 (45)		Aquadynamic 10h15 (45) Aquabiking 11h15 (45)		Aquabiking 12h30 (45)		RPM 14h00 (45)		Aquagym 15h45 (45)		Aquabiking 17h30 (45) RPM 18h00 (45)	Aquabiking 18h30 (45) RPM 19h15 (45)	Aquabiking 19h30 (45)	
<b>MARDI</b> 🕒 OUVERTURE : 8H00 FERMETURE : 22H00		C.A.F. 09h15 (45)	Zumba 10h00 (45) Stretching 10h45 (30)				Bodysculpt 14h00 (45)				Bodypump 17h30 (60)	Step 18h30 (45) Sprint 18h30 (45)	Bodycombat 19h15 (60) RPM 19h30 (45)	Bodybalance 20h15 (60)	
		Aquabiking 09h15 (45)	Aquagym 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)		RPM 12h30 (45)			Aquagym 16h00 (45)		Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)		
<b>MERCREDI</b> 🕒 OUVERTURE : 8H00 FERMETURE : 22H00		Body Pump 08h30 (60) RPM 09h30 (45)	CX Worx 09h30 (30) Stretching 10h00 (30)			Bodysculpt 12h30 (45)					Bodysculpt 16h45 (45)	Bodybalance 17h30 (60) RPM 18h30 (45)	Bodypump 18h30 (60) Aquadynamic 18h30 (45)	Bodyjam 19h30 (60) Sprint 19h30 (45)	
		Aquabiking 09h15 (45)	Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)		Aquagym 12h30 (45)		Aquagym 14h30 (45)	Aquabiking 15h30 (45)		Aquabiking 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)			
<b>JEUDI</b> 🕒 OUVERTURE : 8H00 FERMETURE : 22H00		Bodybalance 09h00 (60) Aquadynamic 09h15 (45)	Bodyjam 10h00 (60) Well Circuit 10h15 (45)	Pilates 2 11h00 (45) Pilates Ball 11h45 (45)			Bodysculpt 14h00 (45) Stretching 14h45 (30)				Grit force 17h00 (30) RPM 17h30 (45)	Bodysculpt 17h30 (45) Aquabiking 17h30 (45)	Bodycombat 18h15 (45) Aquabiking 18h30 (45)	Bodypump 19h00 (60) Sprint 19h00 (45)	Stretching 20h00 (30) Aquadynamic 19h30 (45)
					RPM 12h30 (45)										
<b>VENDREDI</b> 🕒 OUVERTURE : 8H00 FERMETURE : 22H00		Step 09h00 (45) Bodysculpt 09h45 (45)	Stretching 10h30 (30)			Bodybalance 12h30 (60)					Bodypump 17h00 (60) Aquabiking 17h30 (45)	Bodyjam 18h00 (60) Sprint 18h00 (45)	Bodysculpt 19h00 (45) Aquagym 18h30 (45)	Stretch 19h45 (30) RPM 19h45 (45)	
			Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)		Aquabiking 12h30 (45)		Aquabiking 15h00 (45)	Aquadynamic 16h00 (45)						
<b>SAMEDI</b> 🕒 OUVERTURE : 9H00 FERMETURE : 17H00		Pilates 1 09h30 (45) Aquagym 09h30 (45)	Bodypump 10h15 (60) Aquabiking 10h30 (45)		Bodybalance 11h30 (60) Aquadynamic 11h30 (45)	CX Worx 12h30 (45) Aquabiking 12h30 (45)		Bodypump 14h30 (60)		RPM 15h30 (45)					

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

Salle Cours

Plateau

Piscine

RPM