

# 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 07h45 (45)		Bodysculpt 09h15 (45)	Bodybalance 10h00 (60)	Sh'Bam 11h00 (45)					Bodysculpt 16h15 (45)	Pilates 17h00 (45)	Bodypump 17h45 (60)	Bodyattack 18h45 (60)	Boxing* 19h45 (60)	Ragga Dance 20h45 (60)	
					RPM 10h15 (45)		Bodypump 12h30 (60)			C.A.F. 14h30 (45)		Cross Training* 17h30 (60)	Wellcircuit 18h30 (60)	Cross Training* 19h30 (60)			
				Aquadynamic 09h15 (45)	Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)			Sprint 17h30 (45)	RPM 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)		Aquawork 20h30 (45)	
<b>Mardi</b> 07h-22h				Yoga Energie 09h15 (60)	Bodypump 10h15 (60)	Stretching 11h15 (45)	Bodybalance 12h30 (60)		Pilates 14h30 (45)		Stretching 16h15 (45)	Bodysculpt 17h00 (45)	Step 17h45 (45)	CX Worx 18h30 (30)	Zumba 19h00 (60)	Bodycombat 20h00 (60)	Stretching 21h00 (30)
							Wellcircuit 12h30 (60)						Cross Training* 18h00 (60)			Cross Training* 20h00 (60)	
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)						Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Mercredi</b> 07h-22h			Tai Chi 08h30 (60)	C.A.F. 09h30 (45)	Zumba 10h15 (45)	Pilates 11h00 (45)	Boxing* 12h30 (60)		Yoga Anti-stress 14h30 (60)		CX Worx 16h15 (30)	Bodybalance 16h45 (60)	Bodyattack 17h45 (60)	Pilates 18h45 (45)	Bodypump 19h30 (60)	Bodyjam 20h30 (60)	
							Cross Training* 12h30 (60)						Cross Training* 17h30 (60)		Cross Training* 19h30 (60)		
				Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)				Aquagym 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Jeudi</b> 07h-22h				Bodybalance 09h15 (60)	Pilates 10h15 (45)	Yoga Energie 11h00 (60)	Bodysculpt 12h30 (45)		Bodysculpt 14h30 (45)		Pilates 16h15 (45)	Sh'bam 17h00 (45)	L.I.A. 17h45 (45)	Step 18h30 (45)	CX Worx 19h15 (30)	Boxing* 19h45 (60)	Yoga Anti-stress 20h45 (60)
							Sprint 12h30 (45)						Cross Training* 18h00 (60)	Bootcamp* 19h00 (60)	Cross Training* 20h00 (60)		
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)						RPM 17h30 (45)	Sprint 18h30 (45)	RPM 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)	
<b>Vendredi</b> 07h-22h				Pilates 09h15 (45)	Step 10h00 (45)	C.A.F. 10h45 (45)	Bodyattack 12h30 (60)		Bodybalance 14h30 (60)		C.A.F. 16h15 (45)	Bodypump 17h00 (60)	Grit Cardio 18h00 (45)	Pole Dance* 18h45 (90)	Danse Tahitienne 20h15 (60)		
							Wellcircuit 12h30 (60)						Cross Training* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (60)			
				Aquadynamic 09h15 (45)	RPM 10h15 (45)		Aquabiking* 10h15 (45)		Aquagym 12h30 (45)			Aquagym 16h30 (45)	RPM 17h30 (45)	Sprint 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)		
<b>Samedi</b> 08h-20h			C.A.F. 08h30 (45)	Bodypump 09h15 (60)	Bodyjam 10h15 (60)	Bodybalance 11h15 (60)	Bodycombat 12h15 (60)		Pole Dance* 15h00 (90)		C.A.F. 16h30 (45)	Stretching 17h15 (45)					
				Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)	Aquadynamic 12h15 (45)			RPM 15h30 (45)							
<b>Dimanche</b> 08h-17h				Pilates 09h15 (45)	Bodypump 10h00 (60)	Grit Cardio 11h15 (45)	Stretching 12h00 (45)										
					RPM 10h15 (45)	RPM 11h15 (45)											
				Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h15 (45)										

\* Cours sur réservation

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